

坤之歌女人爱美,紧致凝胶贴牌代加工

产品名称	坤之歌女人爱美,紧致凝胶贴牌代加工
公司名称	博凯健康产业有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:坤之歌凝胶厂家 生产厂家:郑州博凯医药保健品有限公 生产地址:博凯产业园
公司地址	郑州市中牟县官渡工业园内(春秋路北、申厚路东)
联系电话	037158612128 15737122808

产品详情

坤之歌健康女人。一年四季，秋去东来，冬天的被窝，是滋生惰性的温床。坤之歌女人爱美,紧致凝胶贴牌代加工。

清晨，被窝里暖呵呵的，谁都不愿意起床，尤其是周末，都想睡个自然醒。

如果你是一个自律又爱美的女人，哪怕被窝再暖和，一个激灵，你都会利索穿好衣服，赶紧起床。

现在全民都在提倡养生保健。

有句话说的：健康是人生大写的“1”，其他如位子、票子、房子、车子、妻子、儿子等等都是1后面的0，如果前面的“1”没有了，后面的“0”，再多也没有实际意义。

所以说，健康是一份责任。

无论做任何事情，没有健康的身体，就是一句空话，无从谈起。就是写作，也需要有一个健康的身体。

男人、女人四十岁一过，身体各个器官就开始走下坡路。如果我们平时不加强锻炼，不保持好心态，各种疾病就开始找上门来。经常看到一些人年纪轻轻就肩周炎呀、颈椎病啦、更年期呀，这里痛哪里疼的，搞得人心烦意乱，做什么都提不起劲。

一个爱美的女人，是比较注重养生的，也比较自律的。坚持早睡早起，一般晚上十点睡觉，六点左右起床是最合适的。不要熬夜，都说充足的睡眠是女人最好的化妆品。所以要养成利用这些天然资源来养护自己的好习惯。

经常有朋友说：“从认识你到现在，你就没变过，一直是年轻时的样子，总是让人看着舒服。”

是啊！四十几岁的女人，还有人夸你年轻，那真的是心里乐颠颠的，女人小小的虚荣心也得到了满足。

谁不想自己永葆青春，年轻漂亮。但女人的漂亮不仅仅是五官漂亮，更多的来自修养素质，举手投足，干练自信，健健康康的内在美。

一个正能量的人，从不埋怨生活，且自带各种光芒，还会不断地鼓励别人，照亮别人，让自己变得更加优秀、自信、漂亮。

其实，岁月不会轻饶任何人的，随着年龄的增长，或多或少都会留下印痕。如果你比别人多投资一些时间，效果肯定也是显而易见的。

别人在赖床，你在锻炼；别人在熬夜，你在睡美容觉；别人在逛街，你在书中畅游；别人在麻将桌上创收，你在敷面膜；别人在张家长李家短，你在修身养性，在思考……

时间久了，你的与众不同自然而然就彰显出来了。这就是，人与人的区别。

当然，每个人有每个人的生活方式，每个人有每个人的生活习性，也不能一概而论。

我每早起来，首先喝一杯温开水，补充晚上失去的水份。

然后，从额顶往后梳头100下。这样可使人的面容红润，精神焕发。此外，梳头还治疗失眠、眩晕、心悸。长期坚持，头发会乌黑发亮。（睡前梳100次会更好）

梳完头，站在凉台上，看着窗外深呼吸5分钟。早晨的空气特别好，可以促进人的肺部排出浊气，增加肺活量和血液中的含氧量，加快血液循环。

再微闭双唇上下嗑齿100下，让牙齿坚固，心中默念即可。

嗑齿完。眼睛不动，眼球上下左右转动五分钟，保持眼睛清澈明亮，避免长时看手机而疲劳。

左右手各提拉耳垂、揉搓耳廓五分钟。这样可以帮助治疗头痛，头晕还有神经衰弱，耳鸣等疾病。

做完以上的，最后双手轻轻按摩面部至发热。这样，可以舒展面神经和表情肌，还可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

真的，每早做完，顿觉神清气爽，一整天都精神百倍的。当然，在有条件的情况下，还可以午休半小时，那样下午的精神状态更加，工作效率更高。（我基本上都要午休）

女人爱美，就要有个健康的身体，才能浑身充满活力，热情洋溢地去做其它事情。

