

<<塑造>>

图书基本信息

书名：<<塑造>>

13位ISBN编号：9787501952809

10位ISBN编号：7501952809

出版时间：2006-3

出版时间：轻工业

作者：雅宾斯莉

页数：128

字数：125000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<塑造>>

### 内容概要

美丽是你从化妆品柜台花钱买不到的。

本书将教会你如何通过生活方式的简单变化，使你从化学美丽转变为自然美丽。

自然美丽不仅能改善你的健康，而且能彻底地使你的身体从头到脚，由里至外焕然一新。

本书具有很强的实用性、知识性和互动性，将向你传授美容疗法和制作美容食谱的全部知识，还一个真正的你——一个具有自然美丽的你，使你能在瞬间让周围的人眼前发亮，并艳羨于你美丽的蜕变。

。

## 书籍目录

绪言第一章 自然美丽之路 健康的身体就是美丽的身体 吃出从里到外的美丽 吃出从里到外的美丽 放松的作用 美容的狂热、美容的危险 为什么选用自然美容第二章 自然美丽诊所 皮肤护理 星级美容食物：柠檬 星级美容食物：石榴 星级美容食物：草莓 星级美容食物：鳄梨 星级美容食物：南瓜子 头发护理 指甲护理 星级美容食物：鸡蛋 星级美容食物：藏红花 星级美容食物：燕麦 星级美容食物：欧芹 嘴唇和牙齿护理 眼睛护理第三章 天然美容食品屋 水果和蔬菜 油脂、坚果和种子 谷物和豆类 鱼、肉和奶制品 药草、调料和香料 水第四章 美容食谱与美容疗法 由内至外：美容食谱 早餐 汤、开胃菜、沁吃和沙司 主菜、副食和沙拉 甜点 果汁与药草饮料 由外至里：美容配方 清洁剂和收敛剂 保温霜和剥落剂 洗发液、护发剂和着色剂 面膜和发膜 按摩油 自我按摩 美容疗法 简易释压法 家庭水疗 七日饮食与养护计划 排毒 七日排毒计划

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>