

<<运动美人>>

图书基本信息

书名：<<运动美人>>

13位ISBN编号：9787502352806

10位ISBN编号：7502352805

出版时间：2006-5-1

出版时间：科学技术文献出版社

作者：王高荣

页数：286

字数：154000

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>

## <<运动美人>>

### 内容概要

按摩养颜、按摩塑身、按摩保健、最环保的美容方法，最理想的美体效果。  
按摩会带给你一份意外的美丽惊喜，《按摩美人》教你通过自己的双手，让自己的容颜更美，身材更漂亮，身体更健康——打造美丽从按摩开始！

<<运动美人>>

书籍目录

第1章 自我按摩准备式 什么是自我按摩 按摩为什么可以美容 按摩为什么可以塑身 按摩为什么可以保健 如何进行自我按摩 如何快速寻找穴位 人体主要穴位速查第2章 按摩美容篇 面部美容按摩准备式 美白活肤按摩法 按出肌肤好弹性 年轻肌肤按出来 指压法给你光亮肌肤 美眼按摩养成全手册 绝代美颈按摩法 秀发按摩养成法 柔美背部按摩法 玉手按摩养成法 玉足按摩养成法 全身按摩滋润去角质 脸部美容套餐集锦 给脸部按摩来点新花样 欧美式按摩美容法 按按脚心,养颜美容第3章 按摩塑身篇 按摩塑身准备式 紧致小脸按摩法 精致下巴按摩法 柔美香肩按摩法 纤纤玉臂按摩法 杨柳细腰按摩法 平坦小腹按摩法 修长美腿按摩法 完美胸型按摩法 玲珑翘臀按摩养成法 洗浴按摩瘦身美体 其他按摩瘦身法 点穴法控制食欲第4章 按摩保健防病篇第5章 按摩对抗亚健康第6章 按摩特殊护理

## &lt;&lt;运动美人&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘幸福是什么?相信一百个人会有一百个答案。

有的人认为幸福是过自己想过的生活:有的人认为要幸福,必须有足够的钱;有的人认为,被人尊重、崇拜的时刻最幸福;而有人认为和心爱的人在一起就是幸福。

你的幸福是什么?没有谁可以告诉你,你的幸福是什么,你的幸福在哪里。

因为,幸福是你自己的感受。

幸福与否,只能是你自己说了算。

给你一百万,在外人眼里你是很幸福的了,可是,你并不觉得这么多钱带给你很多快乐,你觉得还不如和一个老老实实赚工资的男人在一起幸福,那么,你就去追求你的幸福吧。

不要在乎别人的评价,别人永远只是从自己的立场、从所谓的“常规”来想问题,最真实的感受,还是看你自己的。

如果你觉得钱对你而言真的很重要,有了钱,你会感觉很踏实, P2你很喜欢那种花钱的感觉,那么,就去追求你的幸福吧。

不要个白别人说你爱财,不要考虑别人的说法。

只要你是凭你自己赚的钱,拿来给自己享受,又有什么不可以呢?如果你在被人赞赏、被人承认的时候感觉最幸福,只要得到别人的认可,之前再大的痛苦都可以忽略,那么,就享受你的幸福吧。

不要想别人说你为名利而活。

人活在世,谁不想得到别人的认可呢?只要你是值得被尊重的、只要别人是真心赞赏你的,这不是一件很好的享受吗?如果.....是的,有太多的如果。

每一个人对幸福的定义都不同。

正如那句话,幸福像一双鞋子,合不合脚只有你自己知道。

你在挑鞋子的时候,要挑的是它合不合脚,合脚的就是幸福。

而且,要合你的脚,别人穿着舒服的,穿在你的脚上,未必合适。

当然,如果你就是爱那鞋子的款式、颜色,你宁愿选那个看起来漂漂亮亮的鞋子,而合不合脚你倒是不在乎,你宁肯忍受挤脚的痛苦,也要自己看起来漂亮,那也没有谁会强迫你什么。

因为,那种一般人看来挤脚的痛苦,在你的眼里,与看起来的美丽漂亮,根本不值一提。

你觉得你这样做自己感觉很好就可以了。

其实,到底什么是幸福呢?谁也说不清楚。

P3 人活在上,能到这个世界走一遭,真的很不容易。

不枉此生,过你想过的生活,做你想做的事情,说你想说的话,就是你的幸福。

当然,不要忘了前提,我们是活在一个社会中,除了你自己以外,还有很多人。

因此,你的行为、你的言语,要在不伤害别人利益的前提下。

不要把自己的快乐建立在别人的痛苦上。

好了,姐妹们,你的幸福是什么?赶快追逐去吧。

P4

<<运动美人>>

编辑推荐

如何寻求我们的快乐和幸福?通过本书所介绍的种种方法,让你能够在爱情、婚姻、家庭、工作、朋友、自我调适等等生活的各方面找到自己的生活方式,保持愉悦的心情、纯净的心灵,做一个怡情的美人。

<<运动美人>>

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>