

<<享瘦可以很容易>>

图书基本信息

书名：<<享瘦可以很容易>>

13位ISBN编号：9787504843326

10位ISBN编号：7504843326

出版时间：2004-01

出版时间：农村读物出版社

作者：汐兮

页数：131

字数：110000

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>

## <<享瘦可以很容易>>

### 内容概要

DIY瘦身品配合泡澡、敷体膜的瘦身方式，轻松又安全，简单易行，花费低廉，不用去美容院、不用购买昂贵的瘦身品，在家就可以轻松享“瘦”！

家用榨汁机、碗、搅拌棒、计量勺，这些家庭用品，以及可方便购得的食物或药材，如此简单的组合，既没有过多的花费又无副作用，对瘦身塑形有令人惊喜的效果，这就是《享瘦，也可以很容易》一书匠心独具之处。

设身处地地为需要瘦身或纤体的朋友设想，让瘦身不再如此艰难，代价也不需要如此昂贵。

## <<享瘦可以很容易>>

### 作者简介

汐兮，任职于知名美容院，具备多年的瘦身经验。

有感于越来越多的女性盲瘦身，却收效甚微，将长期积累的自制瘦身品秘方整理成文，汇集成书，为读者带来全新的瘦身理念。

<<享瘦可以很容易>>

书籍目录

作者序 推荐序 如何使用本书 沐浴瘦身法DIY 黄瓜瘦身浴 咖啡渣瘦身浴 玫瑰当归瘦身浴 芦荟塑身浴 薄荷塑身浴 绿茶塑身浴 海藻精油修身油 柠檬纤体浴 绿色减肥桑叶浴 桑枝红花瘦臂浴 丹参薏仁瘦腹浴 牛奶粗盐翘臂浴 丝瓜浴 玫瑰熏衣草精油浴 体膜瘦身法DIY 瘦脸膜 咖啡杏仁瘦脸膜 芦荟芝麻瘦脸膜 胡萝卜瘦脸膜 荷叶瘦脸膜 葡萄柚瘦脸膜 香蕉瘦脸膜 草莓瘦脸膜 丝瓜去皱消脂面膜 蛋黄消脂面膜 桃仁鸡蛋去脂面膜 冬瓜消脂面膜 绿豆去脂面膜 木瓜去脂面膜 西瓜去脂面膜 番茄美白去脂面膜 海藻泥面膜 柠檬蛋白面膜 当归白芷面膜 大蒜面膜 纤臂膜 纤腰膜 瘦腹膜 翘臂膜 美腿膜 全身膜

## <<享瘦可以很容易>>

### 媒体关注与评论

书评拥有魔鬼身材是每一位女性最引以为傲的！

但是要让身材玲珑有致却总是找不到正确的方法。

辛辛苦苦却事倍功半，其实，无需特定场地、固定时段，在家里就能轻松瘦身。

泡澡和敷膜是最为时尚和简单的瘦身法。

而且泡澡和敷膜时所用的瘦身品完全可以自制而来。

天然蔬菜、食品、中草药、精油等就是令身材完美的天然武器，健康的原材料。

轻松就可调配出各款适合不同体型、肤质的泡澡品、体膜品而且每一款的成本10元都不到，瘦身是种享受，是种乐趣。

本书就是要让你快快乐乐地变身S型女人。

轻松享“瘦”一辈子。

<<享瘦可以很容易>>

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>