

<<美丽塑身很简单>>

图书基本信息

书名：<<美丽塑身很简单>>

13位ISBN编号：9787506443692

10位ISBN编号：7506443694

出版时间：2007-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：王勇

页数：206

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>

<<美丽塑身很简单>>

内容概要

想要拥有美丽的容颜？

希望获得魔鬼的身材？

难道只能祈祷自己的遗传基因一夜之间变得超级良好？

难道只能边心疼边把钞票送进美容院和健身房？

答案……当然是“NO”！

让“想要拥有魅力，就要付出代价”的格言见鬼去吧！

不花钱，少花钱，既健康，又方便的美丽宝典就在你的手中了！

我们在诸多专家的指导下，精心编写了这本书《小气MM爱美丽——美丽塑身很简单》，从日常生活人手，用科学有效的方法揭开了美丽的秘密。

翻开她吧！

找出最适合你的美丽方案，你会发现美丽原来这么简单！

<<美丽塑身很简单>>

书籍目录

第一章 秀出迷人的身材一、现代女郎“变身”技巧二、小胸女孩丰满乳房有讲究三、波霸美女缩胸有讲究四、日常美臀秘方五、居家瘦臀秘诀六、大腿的健美七、三围的保养功略第二章 饮食减肥一、如何判定自己该减肥二、减肥应遵循的原则三、减肥食谱第三章 时尚减肥新法一、食醋减肥法二、苹果减肥法三、胡萝卜减肥法四、高丽菜减肥法五、蜂蜜减肥法六、芹菜汁减肥法七、生姜红茶减肥法八、苹果柠檬汁减肥法九、奇异果减肥法十、西瓜柠檬减肥法十一、芒果汁减肥法十二、酸奶减肥法十三、加酶果汁减肥法十四、高汤减肥法十五、枫糖浆断食法十六、柚子减肥法十七、生菜汁减肥法十八、花粉减肥法十九、粗盐减肥法二十、琼脂减肥法二十一、醋豆减肥法二十二、绷带减肥法二十三、吹气减肥法二十四、炒米刮脂术二十五、消脂玲珑浴二十六、石蜡减肥法二十七、按摩减肥法二十八、呼吸减肥法第四章 饮食丰胸第五章 饮食美肤第六章 饮食健体第七章 饮食排毒第八章 运动与塑身第九章 手足护理参考文献

<<美丽塑身很简单>>

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>