

<<美容护肤减肥自助全书>>

图书基本信息

书名：<<美容护肤减肥自助全书>>

13位ISBN编号：9787506458436

10位ISBN编号：7506458438

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂女性保健课题组 编著

页数：239

字数：280000

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>

<<美容护肤减肥自助全书>>

内容概要

全面收罗14种常见的肌肤护理方法，提供最贴心、最安全的护理方案，详细介绍最基础的护肤理念，令美丽加倍的时尚保养秘诀，简单易操作的天然保养品DIY。

收罗各种最具瘦身功效的运动法，针对不同锻炼部位分出的6大类别，最具代表性的运动法举例，特别编写的不同瘦身功效。

<<美容护肤减肥自助全书>>

书籍目录

自测 美容美体之旅开始之前,先做一个从头到脚的全方位美丽测试 经常照照镜子吧 写下你的减肥誓言 写下你的美丽誓言 肌肤类型大检测 什么是肤质 肤质的类型 测测你是什么肤质 了解你现在的肌肤状态 敏感肌肤大检测 你是敏感性肌肤吗 敏感性肌肤的保养 敏感性肌肤如何挑选护肤品 肌体衰老程度及体质自我测试 测试1:-双臂土下背话相握 测试2:反握手腕胸前翻转 测试3:燕式平衡 测试4:手臂体前平举放纸测试 测试5:闭眼单腿站立 测试6:垫高站立前俯 你对自己的肥胖度了解多少 肥胖类型自测表 测试你的肥胖可能性 减肥成功概率自测 你离完美身材有多远 检测你的肥胖指数 你的身材符合标准吗 将难减的部位各个击破Part 1 美容护肤保养篇 第一章 基础护肤——瓷质美肌炼成术 清洁——美丽第一步 卸妆——让美丽继续 保湿——拥有水润肌肤 美白——修炼白肤美人 防晒——让晶莹剔透依旧 防老——帮你留住青春 祛斑——打造净白无瑕美肤 抗痘——全面战痘秘诀 控油——做个清爽美人Part 2 减肥美体塑身篇

<<美容护肤减肥自助全书>>

章节摘录

插图：

<<美容护肤减肥自助全书>>

编辑推荐

《美容护肤减肥自助全书》编辑推荐：更健康、更自然、更有效、更全面的美容塑身方案。涉及美容护肤、减肥塑身的方方面面，打造让人怦然心动的曼妙身姿、修炼令人垂涎欲滴的陶瓷美肌，就从这里开始！

让你轻松掌握美容塑身之道，与美丽、婀娜相伴一生。

基础护肤——瓷质美肌炼成术辨清肤质——有针对性地护肤全面保养——从头到脚美丽到底饮食营养——吃成美丽达人国医美容护肤方案运动——最有效最健康的减肥美体法饮食减肥——经济又健康安全又绿色的汉方减肥为懒人推荐的立竿见影的减肥法时时刻刻享“瘦”生活——生活中来的花样减肥塑身法

<<美容护肤减肥自助全书>>

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>