

<<SPA初体验>>

图书基本信息

书名：<<SPA初体验>>

13位ISBN编号：9787535738073

10位ISBN编号：7535738079

出版时间：2003-10

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：王海燕

页数：188

字数：131000

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>

## <<SPA初体验>>

### 内容概要

21世纪的人们越来越追求一种“归零”的自然生活方式，崇尚健康，注重亲情。而为了顺应这种回归自然的生活方式，一种新的美容、养生、休闲的概念悄然兴起，SPA——这种将精、气、神三者合一，实现身、心、灵的全方位放松的方式渐渐走进了我们的生活。

可真正的SPA是什么？

很多人不知道。

在不知其意的情况下去体验和享受SPA，我觉得是不能够的。

能真正、完全地诠释SPA，不是一朝一夕的事情。

SPA的内涵和范围之广阔，我也无法一一解释，只是想着学懂SPA的基本，入门也是件好事。

现在不是提倡“明明白白消费”吗？

别让SPA蒙了你。

抱着这样的想法，才敢将本书呈现给大家，希望借此书作为引子，而后可以与有着同样喜好的朋友共同探讨和更深地了解SPA，让SPA真正融入大家的生活！

<<SPA初体验>>

作者简介

王海燕，一个追求美的江苏女子，在自己感受美丽的点点滴滴同时，愿意把心得和体会与大家分享，也希望能通过[alicewhy@163.com](mailto:alicewhy@163.com)与你共同探讨SPA话题。

## <<SPA初体验>>

### 书籍目录

开篇 走近SPA SPA探源 SPA的历史进程 世界各地的SPA文化 第1篇 倾听SPA SPA的内涵 常见的SPA项目 流行的SPA类型 SPA的场所规划 SPA的人员与技术 SPA仪器设施与产品 SPA的Q & A 第2篇 感受SPA之DAY SPA SPA前的准备 SPA的重点 SPA的常见水疗法 SPA常用按摩法 SPA产品四大元素 SPA的常规疗程 脸部保养疗程 身体疗程系列 舒缓颈肩按摩疗程 能量再生疗程 芳香海盐全身窈窕疗程 身体活力减压疗程 净化排毒疗程 红玫瑰SPA护理——特别推荐的皇后级项目 SPA身体疗法的配合项目 第3篇 感受SPA之HOME SPA HOME SPA环境 HOME SPA的道具 HOME SPA所需用品 提高HOME SPA效果的三大技巧 了解自身体质, 选择适合课程 HOME SPA课程 常现疗程 另类疗程——减肥塑身课程 反复浸泡减肥浴 可在浴室做的塑身操 简单的家庭减肥按摩法 局部减肥按摩法 参考方案 HOME SPA的Q & A 第4篇 感受SPA之搜寻SPA 日本 韩国 泰国 新加坡 中国香港 中国澳门 中国台湾 中国内地 第5篇 延伸SPA 健美饮食篇之一: 一日三餐 一日之“美” 在于晨 补给能量的午餐菜单 美丽再现的晚餐菜单 健美饮食篇之二: 美丽加分 健美饮食篇之三: 天然果汁 合理运动篇之一: 瘦身美容气功 合理运动篇之二: 瘦身美容体操 身心SPA疗法篇 后记

<<SPA初体验>>

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>