

<<3分钟拍出青春美丽>>

图书基本信息

书名：<<3分钟拍出青春美丽>>

13位ISBN编号：9787538138177

10位ISBN编号：753813817X

出版时间：2003-5-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：林蓓莉

页数：155

字数：100

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>

<<3分钟拍出青春美丽>>

内容概要

全书分“拜师学艺篇”、“美丽攻略篇”、“常保健康篇”三部分内容，介绍了顺气拍打32招，藉由大自然的能量，人类自愈的能力，应用最自然简单的原理，利用温暖的双手，以实扶、放松、舒缓、释放的调理方法，重现美丽、窈窕、健康。

你总觉得无脸见人吗？

满脸痘痘，两颊斑斑，皱纹清晰可见，外加两个黑眼圈，肤质晦暗又敏感……那么请每天给自己3分钟，体验本书《美颜拍打法》，还你好脸色！

你总觉得身材欠佳吗？

大饼脸如何变成瓜子脸？

大肚子怎么变成小蛮腰？

大象腿怎么变成美腿？

那么请每天给自己3分钟，体验本书《塑身拍打法》，还你好身材！

你总觉得身体不适吗？

繁重的工作常让你头痛欲裂、睡不着又嗯不出来；烦琐的家事也让你颈肩酸痛；受不了每个月报到的经痛、坐立难安的痔疮、青一块紫一块的瘀青……那么请每天给自己3分钟，体验本书《健康拍打法》，还你好气色！

<<3分钟拍出青春美丽>>

书籍目录

推荐序 推荐留言板 感谢 九位求诊患者的见证 自序 顺气疗法让我既健康又有魅力！
拜师学艺篇 似是而非 八大迷思 美颜迷思 塑身迷思 健康迷思 自然顺气 青春美丽
提供给你更好的方法 自然顺气疗法 顺气拍打 棉花顺气刮痧 顺气汤方，美丽健康美
丽攻略篇 美颜拍打法 青春不“痘”留 战痘美颜折打法 “斑”长不是我 除斑拍打
法 唛搁叫我“黑轮”啦 除黑眼圈拍打法 唛搁痒啦！
过敏拍打法 我不是“黄”贵妃 亮颜拍打法 再拉！
拉紧一点！
皱纹不见了！
除纹拍打法 塑身拍打法 小脸拍打法 塑腹拍打法 瘦腿拍打法常保健康篇 健康
拍打法 免头痛拍打法 助眠安睡拍打法 肩颈舒压拍打法 新伤推瘀抚拍法 舒解经痛
拍打法 改善便秘拍打法 消除痔疮/子宫肌瘤拍打法后记

<<3分钟拍出青春美丽>>

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>