

<<家庭快速美颜塑身法>>

图书基本信息

书名：<<家庭快速美颜塑身法>>

13位ISBN编号：9787538446296

10位ISBN编号：753844629X

出版时间：2010-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：351

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>

## <<家庭快速美颜塑身法>>

### 前言

每个女人都有追求美的权利，丰腴的女人想苗条，苗条的女人想美丽，美丽的女人想永葆青春。可繁忙的工作是否让你无暇顾及腰围和身体的赘肉；琐碎的家务是否过早地让你不再美丽，皮肤不再白皙动人。

当年华老去的时候，每个女人都希望时光流逝地慢一些，美丽恢复地快一些。

可是在追逐美丽的时候，我们也会犯些错误，如化妆品的选用不当，清洁皮肤的方法不正确，为了减轻体重而盲目吃药、节食等等，这些方法不但不会使你获得美丽，反而会使身体受到损害。

本书汇集了当前流行的美容、瘦身资讯，帮你解决烦恼。

皮肤清洁，就是要美白，让你自得自然；美丽、性感、浪漫从头开始；运动减脂，跑步、游泳、瑜伽一个都不能少，除此之外还有一些日常简单易做的小动作，让你动一动就会瘦；身体可以通过运动加以适当的调理，让你瘦得美丽瘦得健康；饮食瘦身，为你量身订做几套饮食方案，辅助你的运动，让你放心地吃，想瘦哪里都可以。

书中还为你提供温馨实用的生活小贴士，让你感觉温暖贴心。

女人要美丽，适当的自我修饰变得非常重要，天生丽质还需要后天的保养。

希望本书给你带来一些美的启示，同时也希望你用心去打造完美的自己，因为最好的美容师就是你自己。

本书在编辑过程中难免有些遗漏和不足，如果你有好的意见或建议请告诉我们，同时也感谢你对我们的支持。

谢谢！

## <<家庭快速美颜塑身法>>

### 内容概要

29种常见蔬菜水果+面膜，吃用两相宜，内调外养，好气色自然来。

九大方面，从头到脚的美颜塑身法，摇曳生姿、顾盼生辉就这么简单。

好气质才是女人真正的不老术，11种修炼好气质的法宝，为你的魅力加分。

<<家庭快速美颜塑身法>>

书籍目录

第一篇 自己就是美容师 CHAPTER 1 吃出来的好气色 CHAPTER 2 美容面膜一学就会  
第二篇 塑形养体，做个摇曳生姿的美女 CHAPTER 1 做个小脸美人 CHAPTER 2 塑造完美形体 CHAPTER 3 随时随地美颜塑身  
第三篇 好气质才是不老术 CHAPTER 1 好气质为美丽加分 CHAPTER 2 好修养是魅力的法宝  
第四篇 附录

## <<家庭快速美颜塑身法>>

### 章节摘录

插图：走路还具有强身健体的作用。

平时腰、肩、头部经常出现疼痛感的人，每天如果坚持刻意地走一段时间的路，走路时保持挺胸抬头、双臂大幅度摆动，大跨步向前，拉伸背部和肩部肌肉，对于治疗这些症状会有相当明显的疗效。

平时心情忧郁、失眠的人，如果每天多走些路，也能改善体内神经系统、消除压力、改善睡眠状态。

随着年龄的增长，尤其是女人，很容易出现骨质疏松的症状，除补钙之外，如果能每天坚持步行，对于治疗骨质疏松症也会起到非常明显的辅助作用。

一套靠走路来塑身的计划进行步行运动的时候，上身要平稳，走路时脚跟必须离地，一般情况下胳膊要保持直角弯曲，双眼要目视前方。

下面向女性朋友推荐一套靠走路来塑身的计划。

首先，做一些简单的动作来活动一下全身，然后，我们要练习走直线。

在比较宽阔的地点向前直走，这条线可以是现实存在的，也可以是在想象中存在的。

走一段时间之后，转为交叉双足向前走，仍然沿着这条直线，双脚交叉着前行。

再走一段时间后，转为用脚后跟走路，将脚趾离开地面，用脚后跟沿着直线前行。

然后，恢复到正常走路的姿势，边走边环绕手臂，幅度由小到大。

## <<家庭快速美颜塑身法>>

### 编辑推荐

《健康生活·家庭自疗系列图书：家庭快速美颜塑身法》汇集了当前流行的美容、瘦身资讯，帮你解决烦恼。

皮肤清洁，就是要美白，让你白得自然；美丽、性感、浪漫从头开始；运动减脂，跑步、游泳、瑜伽一个都不能少，除此之外还有一些日常简单易做的小动作，让你动一动就会瘦；身体可以通过运动加以适当的调理，让你瘦得美丽瘦得健康；饮食瘦身，为你量身订做几套饮食方案，辅助你的运动，让你放心地吃，想瘦哪里都可以。

书中还为你提供温馨实用的生活小贴士，让你感觉温暖贴心。

女人要美丽，适当的自我修饰变得非常重要，天生丽质还需要后天的保养。

希望《健康生活·家庭自疗系列图书：家庭快速美颜塑身法》给你带来一些美的启示，同时也希望你用心去打造完美的自己，因为最好的美容师就是你自己。

<<家庭快速美颜塑身法>>

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>