

<<轻松养颜>>

图书基本信息

书名：<<轻松养颜>>

13位ISBN编号：9787800847288

10位ISBN编号：7800847284

出版时间：2005-10

出版时间：金城出版社

作者：徐娟

页数：182

字数：120000

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>

<<轻松养颜>>

内容概要

作为一个女人，除了要拥有喜欢的工作、幸福的家庭、靓丽的容颜外，还需要拥有这本书。本书共包括饮食养颜篇、运动养颜篇、护肤养颜篇、减压养颜篇及排毒养颜篇五章，它从您的生活入手，让您轻松拥有美丽容颜。

它像你最值得拥有的朋友一样，指导着你正确饮食，教你美颜永驻，影响你的运动方向，帮助你轻松保健，并和你共同面对压力。

拥有了它，你就等于拥有了美丽、自信、健康、成功！

本书指导着你正确饮食，教你美颜永驻，影响你的运动方向，帮助你轻松保健，并和你共同面对压力。

拥有了它，你就等于拥有了美丽、自信、健康、成功！

<<轻松养颜>>

书籍目录

- 第一章 饮食养颜篇 1 女人一天必须要做的七件事 2 美女最佳食品榜 3 如花容颜吃出来 4 美女饮食禁忌 5 让眼睛水汪汪的美食 6 秀发的营养餐 7 自己制作养颜餐 8 丰胸营养餐 9 美女细腰5法则 10 消除小肚子8要素 11 饮食养颜的方法要正确 12 自己配制美肤茶 13 适合你的膳食模式 14 容颜俏丽得补血 15 健美双腿的膳食 16 性感美腿的营养物 17 换一种方法补水 18 30岁女人的抗衰老菜单 19 经济实用的去皱食疗方 20 美味可口的减肥汤
- 第二章 运动养颜篇 21 面部抗皱美容操 22 丰富的表情可防衰 23 按摩治疗面色苍白 24 轻松松松挺起来 25 最佳丰胸时间表 26 乳房完美靠修饰 27 随时随地都可以做的健胸运动 28 纤纤玉臂雕出来 29 粗腰变细腰的运动操 30 腹部减肥要按摩 31 臀部的减肥运动 32 健美臀部锻炼法 33 厨房健身操 34 简单易行的“贴”纤体法 35 美丽从办公椅上开始 36 大腿减肥方法多 37 纠正不美的腿型 38 小腿的健美训练 39 纤细脚踝运动操 40 简单护脚术 41 不美脚形的锻炼
- 第三章 护肤养颜篇 第四章 减压养颜篇 第五章 排毒养颜篇

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>