

<<魅力女人健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人健康宝典>>

13位ISBN编号：9787801877550

10位ISBN编号：7801877551

出版时间：2005-7

出版时间：新世界出版社

作者：海鹰

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>

<<魅力女人健康宝典>>

内容概要

本书针对女性的生理和生活特点，通过对食疗、护肤、塑身方法以及知识的介绍，告诉您，如何通过日常的小事来护理身体，防治疾病，拥有美丽的容颜。

<<魅力女人健康宝典>>

书籍目录

PART1调养篇茶饮神奇的中药养生茶P5拈花惹草美人茶P11食谱你知道吗?--你可能忽略的饮食常识P20四季美容食谱全攻略P24抗皱美容食谱P3214种最有益健康的食物P33煲汤美肤靓汤三款P35靓汤巧除黑眼圈P36益气补血汤P38调经乌鸡汤两款P40PART2护理篇美肤皮肤护理常见的12种错觉P45六步洗脸法P47护肤中的"顺序"问题P51如何选择防晒产品P53如何选择美白产品P54全方位护肤攻略P56护发头发护理的基本方法P67护发完美公式P71水果焗油DIYP80精神调节常用香薰功效P82香薰居家按摩技巧P85HomeSpa全攻略P87PART3塑身篇健身对抗亚健康36计72变P95Office女郎健身系列P99时尚健身的误区P105美"骨"操, 唤醒你的身体P106运动常识ABCP108减肥怎样运动最有效P1135种肥胖类型的减肥方法P114减肥九大误区P115简单实用减肥六法P117局部塑身S形女人塑出来--赘肉藏在哪里?P123如何从头瘦到脚-一局部塑身运动大集合P124

<<魅力女人健康宝典>>

章节摘录

书摘简简单单的茶饮，亦可造就美丽的容颜，是否颇有些出乎意料之外呢?日常中看似平淡无奇的喝，其实也暗藏着不少玄机、颇是一门学问呢!清水、红绿花茶、乌龙、中药茶、花草以及蔬果汁……只要喝的得当，都能令你随时随地，喝出健康与美丽! P4

<<魅力女人健康宝典>>

编辑推荐

2005年最具温情主义的一本书，容纳了时下最近更新及精选的养生、养颜、塑身的健康宝典，茶饮、食谱、煲汤、美肤、护发、精神调节、健身、减肥、局部塑身，全方位帮您打造完美女人，性感魅力百分百！

<<魅力女人健康宝典>>

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>