

<<生活1点通(健美篇)>>

图书基本信息

书名：<<生活1点通(健美篇)>>

13位ISBN编号：9787806066805

10位ISBN编号：7806066802

出版时间：2003-8-1

出版时间：吉林摄影出版社

作者：赵志强

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>

<<生活1点通(健美篇)>>

内容概要

《生活1点通》内容为：花园的入口树着一块牌子：[如果不知道身处何地，便无法知道你是谁]。穿行在幽静与喧闹之间，你的确难以肯定何时会接近玫瑰的芬芳，何处将遭遇罂粟的诱惑。美丽常带着利刺，毒药则披以绚丽的容颜——撩开面纱，去仔细看看，我们才感到真实是不过如此的一回事。

<<生活1点通(健美篇)>>

书籍目录

一 健美

- 1 健美运动的作用
- 2 怎样锻炼才能健美
- 3 现代女性的健与美
- 4 健身方法随处可见
- 5 创造迷人的身材
- 6 坚持锻炼身体对减肥的影响
- 7 上班时如何控制体重

.....

二 美容

- 1 美丽的秘诀
- 2 水 美容的秘诀
- 3 简单测肤质法
- 4 怎样缓解化妆过敏
- 5 晒红的皮肤也需治疗
- 6 游泳前要护肤
- 7 夏季护肤法

.....

<<生活1点通(健美篇)>>

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>