

<<爱·SPA>>

图书基本信息

书名：<<爱·SPA>>

13位ISBN编号：9787030143167

10位ISBN编号：7030143167

出版时间：2004-10

出版时间：科学出版社

作者：陈念萱

页数：167

字数：64000

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>

内容概要

SPA是现代社会流行的养生，美容方法。

本书作者汇集自己多年美容工作的临床经验与心得，设计了全套的家庭SPA配方，新潮时尚，简单易学，从美容瘦身，放松减压、健康理疗到头、手、脚的呵护，轻轻松松花很少的钱，就能天天在家泡出顶级SPA。

书籍目录

缘起 水与SPA的流传 工具 材料篇小萱老师的心灵 全套HOME SPA泡澡工具介绍 全套HOME SPA泡澡材料介绍 五种感知美疗篇小萱老师的心灵 视觉营造 听觉营造 嗅觉营造 触觉营造 味觉营造方法程序篇小萱老师的心灵 现在流行SPA泡澡，有科学医学的根据 适用每个人的安全泡澡方式 稀释调配精油的方法 三种泡澡方法，三种不同的效果 按摩油的调配法 保存精油的九种方法 现在，可以享受泡澡乐趣了吗？

享受愉悦幸福的正角泡澡程序 完全理疗的四大阶段美容瘦身篇小萱老师的心灵 抢救下半身——消水肿 抢救下半身——消除橘皮组织 纤纤有氧美人——消脂减肥法 辣妹SPA——辣椒减肥法 健康窈窕靓女——狂飙减肥法 白皙美人有一套——美白去斑 纤秾合度窈窕女——细腰行动 青春好肌肤——去痘浴 活出知性感性之美——保湿抗皱法 做个坚挺优雅的女人——美胸健胸法 降低肌肤的年龄——弹性紧实肌肤浴 健康轻盈的美容行动——淋巴排毒健康疗程篇小萱老师的心灵 四季五行养生篇小萱老师的心灵 局部美疗篇小萱老师的心灵 附录

章节摘录

插图

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>