

<<5分钟美颜按摩>>

图书基本信息

书名：<<5分钟美颜按摩>>

13位ISBN编号：9787122092298

10位ISBN编号：7122092291

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：悠悠

页数：114

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>

## <<5分钟美颜按摩>>

### 内容概要

50组脸部美颜经络穴位按摩 + 淋巴导流按摩。

每天5分钟，不用去韩国整容，不用去美容院，拥有完美容颜！

每天5分钟，用自己的一双手，就能拥有完美V形巴掌小脸、精致五官，排除肌肤毒素，改善恼人的肌肤困扰，让肤质更清透肤色更明亮，舒缓减压、调理身心。

## <<5分钟美颜按摩>>

### 书籍目录

1 清晨5分钟美颜按摩 按摩让你更美丽 美颜按摩的效果 按摩手指的使用 5个简单按摩手法 美颜按摩好帮手按摩膏 按摩的时间 10大美颜穴位 清除淋巴毒素 健康美颜按摩 脸部肌肉走向2 巴掌小脸,按摩出来 1 缩小脸形 2 塑造立体脸形 3 提升面部弹性 4 提亮肤色 5 消除面部浮肿 6 让额头变丰满 7 让额头变宽 8 平滑蹙眉纹 9 消除抬头纹 10 柔和颧骨 11 提升下垂双颊 12 丰盈双颊 13 消除法令纹 14 消除双下巴 15 塑造下颌曲线 16 矫正国字脸 17 让颈部变纤长 18 消除颈部皱纹 让脸庞变美丽的健康食谱3 完美五官,按摩帮忙 1 消除泡泡眼 2 改善黑眼圈 3 塑造明亮双眸 4 提升下垂眼角 5 消除眼袋 6 消除鱼尾纹 7 塑造挺翘鼻梁 8 秀气鼻尖 9 丰盈鼻翼 10 让嘴角上翘 11 改善突出嘴形 12 消除嘴角细纹 让脸庞变美丽的健康食谱4 恼人问题,按摩解决 1 缩小毛孔 2 皮肤粗糙 3 消除成人痘 4 消除粉刺 5 改善皮脂过剩分泌 6 消除色斑 7 消除红血丝 8 缓解眼球干涩 9 缓解颈部僵硬 10 消除压力 11 改善心情抑郁 12 消除疲劳 让脸庞变美丽的健康食谱

<<5分钟美颜按摩>>

章节摘录

插图：

## <<5分钟美颜按摩>>

### 编辑推荐

《5分钟美颜按摩（附面膜棒1支、“5分钟清晨美颜按摩”挂图1张）》一书具有如下特点：1.特别设计，“5分钟清晨美颜按摩”挂图，把最简便、最有效的排毒美颜按摩方法，设计成一套在清晨5分钟内就能完成的按摩手法，帮你迅速唤醒沉睡的肌肤和头脑，神采奕奕地开始新的一天。

2.超值附赠，“让脸庞变美丽的养颜”食谱，精心搭配18道赏心悦目的养颜美食，既可以按照给出的方案烹制，也可以随心情自由组合，健康的饮食习惯，让你拥有真正自然的美颜生活方式。

3.贴心设计，清晰大图+多功能小图，把每一个你想知道的细节都标示清楚，让第一次进行脸部美颜按摩的你，也能轻松上手。

<<5分钟美颜按摩>>

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>