

<<瘦脸美容操>>

图书基本信息

书名：<<瘦脸美容操>>

13位ISBN编号：9787500926979

10位ISBN编号：7500926979

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社

作者：胜山浩尉智

页数：89

字数：100000

译者：肖丽娟

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>

<<瘦脸美容操>>

内容概要

可能没有谁会对自己的容貌完全满意，认为“我的相貌无挑剔”吧？

来我这里的女性朋友都或多或少地对自己的容貌有些不满意，并且都做过了很多尝试。

在这里我首先想对这些朋友说的是：“实际上，困扰您皮肤问题的不是来自皮肤表面，而是源自体的内部。

”皮肤表层下面有肌肉、肌肉膜和更深层的头盖骨，如果这些部位松弛、变形，就会引起部面的松弛和变形，进而引起色斑、皱纹、面色晦暗等面部问题。

为了预防和消除这些“美容障碍”，本书向您介绍一套整容操。

这套体操做法简单方便。

刚开始的时候您可能会将信将疑地想“这样真的有效吗？

”但过1~2周后，它意想不到的效果会令您大吃一惊。

您的肤质得到了明显改善，头部轮廓明显变小，有的人甚至连原来的帽子都不能戴了。

<<瘦脸美容操>>

作者简介

译者：肖丽娟 编者：(日本)胜山浩尉智

<<瘦脸美容操>>

书籍目录

PART1 您的脸部是否正在变形？

面部“变形”会使脸变成这个样子！

检测一个您面部的变形度！

面部变形一般是由日常的不良习惯引起的！

“紧张和压力”也会引起面部变形和肌肤问题 关注美容中以前未被重视的“脑脊液！

”向您推荐能够瘦颜、美容的“整容操”能过“矫正头盖骨”来治疗脸部变形 最好亲身感受效果！
认识“整容操”练习时留心要点和注意事项，才会收到更好的效果！

特别呵护——帮您达到瘦脸、美容的目的（推荐处方）食用后可以使您的肌肤洁白、美丽PART 帮您瘦脸、美容的整容操 整容操的9个基本操 枕骨按摩操 颞骨按摩操 头皮按摩操 太阳穴按摩操 额头支去皱操 脸部按摩操 口部按摩操 脸部对称操 从脚腕开始纠正变形！

秘方：“提足跟运动” 提足跟运动 不必担心皱纹、干燥和黑眼圈 让您拥有清澈、明亮的眼睛 太阳穴按摩操PART 解忧咨询室Q&A帮您塑造理想的肌肤与容颜

<<瘦脸美容操>>

编辑推荐

《瘦脸美容操》这套体操做法简单方便。
刚开始的时候您可能会将信将疑地想"这样真的有效吗？"
"但过1~2周后，它意想不到的效果会令您大吃一惊。
您的肤质得到了明显改善，头部轮廓明显变小，有的人甚至连原来的帽子都不能戴了。

<<瘦脸美容操>>

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>