

<<魅力魔法>>

图书基本信息

书名：<<魅力魔法>>

13位ISBN编号：9787504854193

10位ISBN编号：7504854190

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：淇昀

页数：119

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>

<<魅力魔法>>

内容概要

美丽如要愈久弥香，内在和外在一个不能少。
内外兼修才能称得上真正的美女。
翻开书，来感受神奇的魅力魔法吧。

<<魅力魔法>>

书籍目录

PART1 给身体做个聪明的加减法 魔法1.减肥是种积极的生活态度 魔法2.塑形前需要了解自己 魔法3.塑形的运动之美 魔法4.内外兼修美丽满分 魔法5.性感的女人真是真美丽 魔法6.甩掉恼人的“身体垃圾” PART2 激素潮汐掌握美丽的时钟 魔法1.温柔女人味是怎么来的 魔法2.激素调节你需要知道的潮汐规律 魔法3.调节激素告别河东狮吼 魔法4.雌激素替代疗法留住美丽 魔法5.生命不止恋爱不止PART3 我要阳光我要灿烂 魔法1.女人为何那么焦虑和抑郁 魔法2.运动+饮食调节法赶走焦虑和抑郁 魔法3.有时絮絮叨叨也是很可爱的 魔法4.不要为假想的不幸提前悲伤 魔法5.性别带来的安全感PART4 定制自己的长效健康方案 魔法1.体质和性格决定了你的健康方案 魔法2.健身和你想的不一样 魔法3.随处健身也有好效果 魔法4.别让“坏运动”伤害了女人味 魔法5.拒绝过劳学会慢生活逆生长

<<魅力魔法>>

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>