

<<瘦脸宝典>>

图书基本信息

书名：<<瘦脸宝典>>

13位ISBN编号：9787506218894

10位ISBN编号：7506218895

出版时间：2005-2-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：金相万

页数：187

译者：王慰慰

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>

<<瘦脸宝典>>

内容概要

《瘦脸宝典》涵盖了脸部减肥的重要穴位、皮肤护理、整容手术、失眠、减肥还要做有氧运动、解决身体饮食的问题等。

<<瘦脸宝典>>

作者简介

金秀·金相万，亚州大学家庭医学系肥胖医学专科医生。

<<瘦脸宝典>>

书籍目录

拥有匀称的面庞才是真正的美人不同脸型的特点及减肥战略什么样的脸最理想？

脸部减肥的重要穴位决定脸部弹性的肌肉减肥专栏 骨盆扭曲，脸就会肿？

PART 1 脸部各部分减肥练习生活习惯导致脸部肥胖各部分练习1——脸部各部分练习2——眼睛各部分练习3——鼻子各部分练习4——嘴各部分练习5——额头各部分练习6——面颊各部分练习7——下巴各部分练习8——脖子减肥专栏 脸瘦了，会不会有皱纹？

PART 2 让脸部减肥的效果更好洗脸沐浴化妆发型皮肤护理皮肤问题整容手术PART 3 解决导致脸部肥胖的身体问题便秘浮肿疲劳压力脖子、肩膀酸痛月经不调失眠内寒减肥专栏 减肥还要做有氧运动！

PART 4 塑造健康容颜的饮食塑造美丽面容的减肥原则解决身体问题的饮食有助于消除便秘的饮食有助于消除浮肿的饮食有助于消除疲劳的饮食有助于缓解内寒的饮食有助于消除失眠的饮食有助于缓解压力的饮食有助于缓解眼部疲劳的饮食减肥专栏 脸部减肥和蔬菜色拉

<<瘦脸宝典>>

编辑推荐

不同脸型的减肥战略。

让你的脸更加俏丽的局部练习，眼睛、鼻子、嘴、额头、脸颊、下巴、脖子。

脸部瘦身的更多有效信息，洗面法、沐浴法、化妆法、皮肤护理。

拥有美丽脸庞的生活原则。

拥有健康脸庞的减肥食谱。

<<瘦脸宝典>>

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>