

<<减压养生魅力操>>

图书基本信息

书名：<<减压养生魅力操>>

13位ISBN编号：9787506260923

10位ISBN编号：7506260921

出版时间：2003-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：齐淇等

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>

## <<减压养生魅力操>>

### 内容概要

本书是一本细致呵护完美肌肤手册。

本书从护肤的基础保养开始，详细分析了洗面奶、爽肤水、面膜、润肤液等护肤品的完美效果和选购方法，并为5类肤质量身定制了全年的护肤计划。

同时本书还用大量篇幅介绍了完美底妆技巧、防晒抗衰老的方法，以及全身美肤保养法。

现代美眉在为将来打拼、努力奋斗的同时，由于无形的压力产生了太多的小毛病，如头晕、贫血、腰酸、关节僵硬及反应不够敏捷等。

太多问题时刻困扰着年轻美眉。

身体在喊“救命”，难道就只有靠身体自身系统去克服，而别无他法吗？当然不行！赶快挤出时间，做做本书贴心准备的各类减压养生操，彻底消除身体疲劳，“动”出自己的灿烂未来。

## <<减压养生魅力操>>

### 书籍目录

01 局部减压健康操 按摩,给眼睛做运动 脸部活力操 活动手指,放松身心 呵护膝关节保健操 居家足浴术,让双脚安睡到天亮 02 24小时全方位养生操 消除疲劳伸展操 每日鲜活伸展操 时尚白领的早晚伸展操 上班族的身心健康操 做做俯卧撑,给身体添能量 轻松慢跑,活力无限 爬行健体操 增强体质简易操 床上的完美“瑜伽树” 跳操运动,跳出活力身影 03 神奇保健按摩操 舒筋活血健身操 消肿按摩操 轻松预防高血压操 简简单单小绝招,细心呵护肩关节 电脑妹妹的防酸痛健康操 6款保健操,让身体自然健康 特效按摩操,让身体恢复活力

<<减压养生魅力操>>

章节摘录

书摘

<<减压养生魅力操>>

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>