

<<塑脸瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<塑脸瑜伽>>

13位ISBN编号：9787509001127

10位ISBN编号：7509001129

出版时间：2006-12

出版时间：当代世界出版社

作者：立石员子

页数：141

译者：王艳艳

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>

## <<塑脸瑜伽>>

### 内容概要

最有效的脸部塑形运动，45组精选动作，每天只要5分钟，解决你所有的面部烦恼。

你有没有许过这样的愿望：“请给我漂亮的额头、充满活力的眼睛、圆润的脸颊、挺直的鼻梁、紧致的下巴……”这里可以帮你实现愿望哦！

请活动和锻炼你的面部表情肌！

也许这一箩筐的基础练习最初会不太顺利，但是，聪明的你一定会渐渐掌握诀窍，慢慢精通这项练习。

因为即使是比较难做的练习，我们也有“POINT”和“NG”来帮助你体会其中的窍门。

每天5分钟，神奇的小脸效果、有效消除黑眼圈、修整下巴线条、告别松弛、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔，解决你面部所有问题，一起来练吧！

## <<塑脸瑜伽>>

### 作者简介

作者：(日)立石员子 译者：王艳艳立石员子，日本著名形象机构STUDIO HOW专务理事，1940年生于东京，一直专研于“整体形象学说”的研究，开创了“塑脸瑜伽”这一引人注目的新领域。塑脸瑜伽创始人，色彩形象顾问，实业家讲师，日本颜学学会会员，日本彩色学会会员，日本个人色彩协会监事。

## <<塑脸瑜伽>>

### 书籍目录

瑜伽热，从body到faceTEST！

你应该做哪种练习热身 大必读法则 回合热身运动额头·眉间 预防额头横纹 预防眉间纵纹 使左右眉毛对称眼睛 有效去除眼睑浮肿 防止上眼皮出现小皱纹 防止下眼皮松弛 有效改善上下眼皮松弛 使左右眼睛对称 有效消除黑眼圈鼻子 保持漂亮的鼻型 有效去鼻根横纹 有效去除鼻唇沟皱纹 鼻梁更加挺拔嘴巴 保持嘴唇的美丽色泽 保持嘴唇漂亮的形状 有效去除嘴角到脸颊的肿胀 紧致嘴角，让你的侧脸更加完美 调整嘴角平衡 收紧毛孔脸颊下巴颈放松练习和明星一起挑战 塑脸瑜伽让你更上照的小动作塑脸瑜伽Q&A “发声练习”一览表

<<塑脸瑜伽>>

章节摘录

插图

## <<塑脸瑜伽>>

### 编辑推荐

最有效的脸部塑形运动，45组精选动作，每天只要5分钟，解决你所有的面部烦恼。

你有没有许过这样的愿望：“请给我漂亮的额头、充满活力的眼睛、圆润的脸颊、挺直的鼻梁、紧致的下巴……”这里可以帮你实现愿望哦！

请活动和锻炼你的面部表情肌！

也许这一箩筐的基础练习最初会不太顺利，但是，聪明的你一定会渐渐掌握诀窍，慢慢精通这项练习。

因为即使是比较难做的练习，我们也有“POINT”和“NG”来帮助你体会其中的窍门。

每天5分钟，神奇的小脸效果、有效消除黑眼圈、修整下巴线条、告别松弛、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔，解决你面部所有问题，一起来练吧！

<<塑脸瑜伽>>

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>