

<<纤手玉足健健美>>

图书基本信息

书名：<<纤手玉足健健美>>

13位ISBN编号：9787534126321

10位ISBN编号：7534126320

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：110

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>

## <<纤手玉足健美>>

### 内容概要

淳淳老师教你和明星一样“享瘦”：台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部位而设计出这一系列的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。

百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。

就像张淳淳老师说的“女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信”！

从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！

“手是女人的另一张脸”，比脸更能反映出女人真实的年龄、生活的形态，也是极容易被女性疏忽的地方，会让你在举手投足间不经意地泄露了年龄的秘密。

尽管现代美容科技进步，能让一个人的脸看起来年轻个十来岁绝对不成问题，但对于手足肌肤的美容整形，似乎还没有比较好的医疗方式，所以还是有赖于平日细心的呵护与保养。

这本书中有作者平日如何保养手足的心得、方法及专家建议的“KNOW HOW”，美手、纤足其实一点都不难，就看你有没有那份耐性、聪慧与技巧，只要你愿意，照着书中所教的保养、运动、按摩方法，每天只要投资一点时间，拥有一双纤手玉足绝对是指日可待的。

## <<纤手玉足健美>>

### 作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。  
其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

## &lt;&lt;纤手玉足健美&gt;&gt;

## 书籍目录

序知名艺人合照互动专区 读者来信 老师的话一坪“纤手玉足”健身房 让你举手投足都漂亮一坪健身房准备步骤一坪“纤手玉足”健身房让你拥有均匀修长的手指与手臂 灵手巧指活动 纤手玉指按摩法 吸管均指活动 一分钟弹琴活动 章子怡瘦臂按摩 柔肘细肤按摩 梁咏琪瘦臂按摩 钟丽缇瘦臂按摩 莫文蔚瘦臂按摩消除萝卜腿与粗肥脚踝的按摩让你拥有纤细好看的脚踝与腿部均匀完美的线条 尖端美女美足操 道地美女美足操 芭蕾美女美足操 玲珑美女美足操 拜拜O形腿美足操 拜拜X形腿美足操 纤细脚踝美足操手足美美SPA馆刮刮摩瘦手足淳淳美指教室 穴道按摩教室让你的玉腿变美的穴道按摩 急脉穴 委中穴 承筋穴 涌泉穴 陷谷穴 三阴交穴 血海穴手足穴道经络指压按摩七大体型完全美人经络穴道美容表手部按摩经络图足部按摩经络图纤柔手足“膜”力“汤”柔软白皙尽在敷泡之间 果菜蛋蜜奶手足膜 维生素C白皙手膜 阿司匹林焕肤足膜 蜂蜜燕麦滋润手足膜 葡萄果保湿手足膜 苹果汤蛋黄亮泽手足膜 蛋黄蜜汁焕采手足膜 米醋塑腿SPA足汤 蜂蜜绿精灵SPA足汤 连翘赤芍SPA抗老足汤 参黄SPA足汤 三色SPA足汤 甘遂SPA足汤 玫瑰SPA足汤 紫草解淤SPA足汤 透骨侧柏SPA足汤 黄菊SPA足汤 白花油去角质SPA足膜 草莓鲜奶醒肤手足膜 美白精油护肤手足膜 葱白去痕消疤手足膜 亮丽手足饮食铺淳心淳语手足Q&A

## <<纤手玉足健美>>

### 章节摘录

书摘 有人说“欣赏女性应先从举手投足开始!”这里所讲的“举手投足”，不仅指美姿美仪的优雅性感，还包括了手足肌肤的细嫩质感呢!甚至身体的健康与否，也可以轻易从皮肤状况、指甲色泽纹路与厚薄软硬中判断出来。

由于我们身体的四肢及手脚部位属于人体的末梢器官离心脏的距离最远，因此在血液循环或养分输送上，远不如身体其他部位的肌肤来得充足丰富，同时长期暴露在外，不仅要饱受风吹日晒的摧残，若长期于空调房间中工作、上课、生活，也会日渐流失珍贵的保湿因子；还有各类清洁剂、化学物质的伤害，极容易形成粗糙、老化的双手。

而我们的双脚支撑着身体的重量，一旦疏于保养或循环不良时，各类酸痛、浮肿、干燥、细菌感染等现象就会接踵而至，实在疏忽不得!

所以淳淳老师的这本书就是要跟你们分享如何保养手足、美化手足的DIY秘诀，利用手足运动、按摩、指压来细心呵护你的纤手玉足，加上天然的饮食调理、SPA汤浴、手足膜保养，为你打造一双细嫩亮丽的双手、匀称优美的双脚。

只要你随时随地提醒自己手足护理的必要性，加上身体力行、持之以恒地做下去，拥有年轻而有弹性的纤手玉足绝非难事喔!P12插图

## <<纤手玉足健美>>

### 媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！

“手是女人的另一张脸”，手足运动势在必行！

在本书中，淳淳老师特别配制纤柔足膜力汤及亮丽手足饮食铺，让你在吃吃喝喝一瞬间拥有柔软白皙的亮丽手足！

## <<纤手玉足健美>>

### 编辑推荐

雕塑细嫩修长的白皙手足，100%DIY完美纤手玉足计划大公开！  
“手是女人的另一张脸”，手足运动势在必行！在本书中，淳淳老师特别配制纤柔手足膜力汤及亮丽手足饮食铺，让你在吃吃喝喝一瞬间拥有柔软白皙的亮丽手足！

<<纤手玉足健美>>

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>