

<<情趣周末家庭SPA>>

图书基本信息

书名：<<情趣周末家庭SPA>>

13位ISBN编号：9787535742568

10位ISBN编号：7535742564

出版时间：2005-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：琳达·贝德

页数：134

字数：200000

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>

## <<情趣周末家庭SPA>>

### 内容概要

本书是为那些重视自己的健康、容貌和身心享受，并准备为它们付诸行动，但时间和精力都有限的每一位女性朋友所准备的。

所有的这些都只用一个周末在家里就能完成。

这本书，不是介绍速食生菜或面膜，书中也没有给出斯巴达排毒法或是不现实地许诺在48小时内给你一个全新的自己。

这里没有严格的时间表要求你跟着做，也不需要你照着冗长的化妆品清单使用。

这本书提供的只是简单的、现实的、实用的和充满活力的信息，让你清洁和净化、给与精力、放松或无顾忌地关爱你自己。

本书在一个周末之内给你提供自我检查的全面方法——包括大脑、身体和灵魂。

和多样性的身体、皮肤和头发护理一样，这里还有实用的简单菜谱，这些营养建议帮助你能有效地消化和使你的身体得到新生。

你可以在一个周末内只执行一种SPA疗法或者把每一种疗法综合起来，另外制定一个更适合需要的计划。

运动对任何一个康体计划来说都是至关重要的，这里介绍了许多循序渐进的小练习和放松伸展活动。

为了保证在周末SPA里你的心灵得到与身体一样的关注，书里还提供了很多冥想方法和想象过程，以及更多的挑战练习来提升你的精神潜力。

同时，还有一些美容的常用方法，再加上一些精心设计的能够瞬间增加你的诱惑力的捷径。

不要期望有奇迹发生，但是期待自己在这个周末之后看起来和感觉起来更加明艳，更加清新，更加活泼和容光焕发。

谁能知道，你发现它给了你改变照顾自己的方式所需要的动机和激励，永远的……

<<情趣周末家庭SPA>>

书籍目录

第一章 准备 重新评估你的生活方式 个人咨询 设置场景第二章 清洁SPA 清洁饮食计划 走路使你更提神,更健康,更快乐 驱走杂乱无章的事 彻底的春季清扫 净化你的思想,整理你的生活 更好的呼吸第三章 能量SPA 能量练习 动起来,摇起来 磨出你的性感肌肤 丝质润滑头发的秘密 提升你的脑力 能量活动第四章 放松SPA 放松的瑜伽运动 冲走你的忧虑 推拿 香甜的,美好的睡眠 睡眠时间的按摩第五章 关有SPA 一个享受美食的周末 动起来吧 从头到脚的关注 化妆技巧 眼睛 火辣辣的嘴唇

<<情趣周末家庭SPA>>

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>