

<<自我美容保健操>>

图书基本信息

书名：<<自我美容保健操>>

13位ISBN编号：9787538848366

10位ISBN编号：7538848363

出版时间：2005-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：西村仁凤子

页数：80

字数：60000

译者：池学镇

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>

<<自我美容保健操>>

内容概要

本书包括身体基础检查、面部淋巴按摩、美容养颜的生活入门三大部分，以图文并茂的形式分别介绍了五官、肌肤、轮廓等部位的美容保健操的动作要领。

<<自我美容保健操>>

作者简介

作者:(日)西村仁凤子

<<自我美容保健操>>

书籍目录

淋巴按摩和经络伸展使你变得更美丽第一部分 身体基础检查 如此变化是美容的大敌 掌握正确姿势 保持正确姿势的伸展运动 O轴体操 专栏 牢记脊柱形状做出正确姿势第二部分 面部淋巴按摩 肌肤美肤伸展运动 消除皱纹、皮肤更富弹性 去除灰暗再现健康肤色 用美白效果提高透明感 专栏 胃经伸展去除酒刺 巧用化妆品,提高美白效果 轮廓 轮廓清晰的伸展运动 收缩松弛皮肤,轮廓显出来 消除双下巴 上提颧骨,让脸有张有弛 专栏 大张口可以美肤 打造美丽始于足下 眼睛 美眼伸展运动 消除肿眼泡儿使眼变得水灵灵 消除眼下部松弛 专栏 肾经伸展运动治黑眼圈 按摩手使眼睛变水灵 鼻子 嘴 下巴、脖颈第三部分 美容养颜的生活入门

<<自我美容保健操>>

章节摘录

插图

<<自我美容保健操>>

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>