

<<漂亮很简单>>

图书基本信息

书名：<<漂亮很简单>>

13位ISBN编号：9787801446305

10位ISBN编号：7801446305

出版时间：2003-1

出版时间：宇航出版社

作者：斯狄芬尼·托勒斯

页数：221

字数：74000

译者：张乐兴

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>

<<漂亮很简单>>

内容概要

你为老板打工，为家庭奉献，为房子操心，为汽车费心，你还要照顾宠物——可是有谁来关心你呢？用这些简单而又见效快的办法和简明的配方，你可以学会如何将你非常需要的营养呵护、精神放松以及重焕青春的办法融入你的日常生活中去。

运用面部药物配方进行熏蒸，来清洁，抚慰、呵护你的皮肤。

用芳香疗法进行沐浴，使自己放松，给自己充电。

利用淋浴水的冲击力来给皮肤保湿、缓解你的压力、治疗你的疼痛。

用具有个性化的装饰和房间设计使你的卧室温馨。

遵照呵护嘴唇的建议使你的嘴唇柔软、丰满、可人。

<<漂亮很简单>>

作者简介

斯荻芬尼·托勒斯著有《草药养护身体》、《天然足部保健》、《自然健康的皮肤》等书。她在草药疗法、营养学和芳香疗法方面受过专业培训，是一位获有证书的美容师。

<<漂亮很简单>>

书籍目录

前言 消除难为情1、保健愉快2、熏蒸疗法3、芳香疗法4、沐浴5、光洁你的身体6、步态轻盈7、“吃”出来的秀发8、10味健身食品9、美肤五法10、卸去负担，放松身心11、早该饮茶了12、按摩脚部13、牛奶浴14、清洁呵护你的面容15、使你的牙齿美白如玉16、抽时间健身17、高能量快餐18、淋浴的功效19、呵护你的秀发20、防晒21、永葆青春的秘诀22、使皮肤干爽舒适23、小睡一会儿24、增强体质，远离流感25、自制浴液、按摩油26、呵护你的双眸27、修脚28、花粉29、来自专业人士的建议30、花草装点出温馨的家.....

<<漂亮很简单>>

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>