

<<女性香熏按摩>>

图书基本信息

书名：<<女性香熏按摩>>

13位ISBN编号：9787802200821

10位ISBN编号：7802200822

出版时间：2007-1

出版时间：中国画报

作者：office棟

页数：117

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>

<<女性香熏按摩>>

内容概要

从十岁到二十岁，从二十岁到三十岁，然后步入四十岁……年龄的增长对于每个人都是平等的，谁也无法阻止。

但是岁月让“美好”变化的速度，可以看出它对每个人绝对不是平等的。

就像有的人，尽管年龄增长了但仍漂亮得令人惊叹一样，皮肤和身体曲线由于逐渐衰老所引起的变化，即使没有完全地被阻止，但也被努力地阻止到最小限度了。

香熏按摩疗法，就是延缓衰老最好的方法之一。

当然，在沙龙里接受治疗是再好不过的了。

但是，我们不可能每天都做治疗。

因此，为了牢牢地把握住“美丽”，每天尽量自己动手护理是很重要的。

除了介绍美容以外，日常生活中的各种压力和惰性的饮食习惯，也会引起身心上的小麻烦，因此本书也介绍了如何解决这些麻烦的方法。

请与美容结合起来，一定要融入到每天的生活中去。

我们的身体里面，有超出自己想象的保持美丽、恢复健康的力量。

坚持做香熏按摩，一定会察觉到这种力量的。

为了让美丽、年轻、健康永远伴随着你，本书如果提供一些借鉴，真的十分荣幸。

为了保持永久的美丽，就让我们从今天开始努力吧。

<<女性香熏按摩>>

作者简介

作者：(日)office棟

<<女性香熏按摩>>

书籍目录

前言本书的使用方法
LESSON1 香熏按摩疗法的基本知识 香熏按摩疗法的效果 带给身心的四种效果
按摩的基本动作 注意力度和时间 基本手法 按摩油的使用方法和制作方法 要有区分地使用底油 了解精油的功效
LESSON2 “症状分类”一个人完成的香熏按摩·美容篇 1 想拥有秀美的瘦脸！

- ！
- 改善淋巴循环，给肌肉以活力！
- 香熏按摩之外的自我疗法 01 让面部浮肿消除！
- 02 让颈部更加秀美！
- 2 想护理好蜂窝组织！
- ！
- 首先分开脂肪和废物 香熏按摩之外的自我疗法 01 想拥有纤细的腰部！
- 02 以模特的腿为目标！
- 03 消除上臂的松弛 3 让面部肌肤焕发光彩！

- ！
- 使肌肤的新陈代谢恢复正常 香熏按摩之外的自我疗法 01 想阻止雀斑再生！
- 02 想淡化惹眼的皱纹！
- 03 不再暗淡的光彩容颜！
- 4 让身体显眼部们充满自信！
- 1 使全身焕发活力 香熏按摩之外的自我疗法 01 让肘、膝、脚后跟变光滑！
- 02 预防小腿和胳膊干燥 03 消除脱发的烦恼！
- 04 把日晒的影响降到最小限度！
- 05 拥有美丽纤手！

LESSON3 “症状分类”一个人完成的香熏按摩·健康篇 1 不能向妇科烦恼认输！

- ！
- 调整女性荷尔蒙的平衡 香熏按摩之外的自我疗法 01 想要克服寒症！
- ！
- 02 从难熬的痛经中解脱出来！
- 03 微笑度过更年期障碍！
- 2 让心精愉悦起来！
- ！
- 积极地利用想象力和呼吸法 香熏按摩之外的自我疗法 01 富有朝气！
- 02 与失眠告别！
- 03 提高注意力！
- 04 提高性欲！
- 3 缓解肌肉苦恼！
- 1 务必进行伸展运动后再做按摩 香熏按摩之外的自我疗法 01 缓解肩酸！
- 02 克服腰痛！
- 03 缓解纠缠不休的头痛！
- 04 缓解眼部疲劳 4 自己治疗轻微症状 提高身体内部的抵抗力！
- 香熏按摩之外的自我疗法 01 缓解花粉症痛苦！
- 02 抑制咳嗽和喉咙的疼痛！
- 03 不要拖延感冒！
- 04 调整肠道状况！

COLUMN 自我按摩的注意事项 提臀” 月经不调 忧郁不同症状对应的精油表

<<女性香熏按摩>>

章节摘录

插图

<<女性香熏按摩>>

编辑推荐

这是本时尚的女性读物。
本书除了介绍一些美容知识外，还介绍了如何解决因日常生活中的各种压力和惰性的饮食习惯引起的身心的小麻烦的方法。
全书内容丰富、时尚，适合广大爱美女性阅读。

<<女性香熏按摩>>

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>