

<<活力美人12招>>

图书基本信息

书名：<<活力美人12招>>

13位ISBN编号：9787806856895

10位ISBN编号：7806856897

出版时间：2007-1

出版时间：上海画报出版社

作者：沈焯,郭琳

页数：156

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>

<<活力美人12招>>

内容概要

你知道睡眠的奥妙吗？

迅速进入熟睡状态，是拥有美丽肌肤的秘诀。

你被肩酸、便秘、畏冷所困扰吗？

简单的按摩加上体操，让你迅速挥别这些烦恼。

你因为自己“零食不离嘴”而有小小负罪感吗？

吃什么、怎么吃、吃多少零食，才是健康苗条的关键。

你是否忽略了一些小细节，让你在扮靓过程上不够完美？

从手指尖、脚后跟做起，你一定会美得无懈可击。

.....本书全面调整你的起居习惯、饮食习惯、生活细节，三管齐下，让你顺利完成你的“美丽计划”

。

<<活力美人12招>>

书籍目录

- 1 充足的睡眠，让你更加美丽动人
- 2 告诉畏冷症，健康靓丽每一天
- 3 让肩酸、便秘远离你
- 4 全方位解析排毒减肥法
- 5 美丽定律，醋与酸奶的神奇功效
- 6 豆子传奇
- 7 零嘴零距离
- 8 为“药”痴狂
- 9 完美肌肤VS.问题肌肤生活习惯大揭秘
- 10 永远的白雪公主
- 11 你能顺利度过“生理期”吗？
- 12 还你昔日善睐的明眸

<<活力美人12招>>

章节摘录

插图

<<活力美人12招>>

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>