

<<纤体水疗DIY>>

图书基本信息

书名：<<纤体水疗DIY>>

13位ISBN编号：9787807400080

10位ISBN编号：7807400080

出版时间：2006-7

出版时间：上海文化出版社

作者：莎拉

页数：53

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>

<<纤体水疗DIY>>

内容概要

纤体可以更简单，花果、精油、按摩浴，泡澡就能让你紧致肌肤，苗条曲线SHOW出来。

《纤体水疗DIY》以天然原料为主要材料，选取其中最有效的精华成分达到纤体、美肤、瘦身、排脂的功效，加上水对肌肤的滋润、护养，让身材窈窕起来，肌肤更加光彩照人。

另外，我们还为你整理了一系列以按摩油为主的水疗专案，让你的全身肌肤“爽”到极致，靓肤一百分。

只要你的年龄处于20到50岁之间，不管你是男性还是女性，都可以在《纤体水疗DIY》中找到令身心完全放松的钥匙。

健康、天然、简单、有实效的观念是《纤体水疗DIY》所要呈现的，希望读者能保持正确积极的心态，活力自信地面对每一次挑战。

<<纤体水疗DIY>>

书籍目录

使用指南DIY的好帮手清爽花果浴康仙花舒缓浴海藻清爽浴春桑静心浴茉莉美肤浴勿忘我安睡浴绿茶清凉浴茄子美白浴芦荟嫩肤浴西瓜清凉浴柠檬纤体浴黄瓜瘦身浴丝瓜清脂浴紫草根补水浴薏仁收脂浴中药排汗浴连翘清爽浴当归抗菌浴椰奶美容浴蘑菇去斑浴粗盐减脂浴橄榄油去角质浴芦叶缓和浴米醋发汗浴芳香精油浴安息香滋润浴没药安神浴杜松抗菌浴茶树抗菌浴黑胡椒滋养浴桉木凝脂浴甜橙保湿浴香蜂草洁浴乳香去油浴鼠尾草提神浴马郁兰驱热浴滋润按摩浴方樟叶按摩油黑胡椒按摩油香蜂草按摩油茶树按摩油洋甘菊按摩油玫瑰草按摩油橙花减压按摩油薰衣草消肿按摩油迷迭香排毒按摩油柠檬香抗皱按摩油葡萄油抗敏按摩油细盐美体按摩浴

<<纤体水疗DIY>>

章节摘录

书摘SPA到底是什么呢?SPA是一种健康、自然的水疗方法,早在西元1610年,拉丁文里就出现了这样的句子:“Solus Par Aqua”(Solus健康,Par经由,Aqua水),就是经由水产生健康。

泡澡可以让皮肤、肌肉放松,调理中枢神经与荷尔蒙分泌,缓和疼痛,改善睡眠,同时,配合各种按摩手法可以促进淋巴循环和血液循环,从而有效排除体内积存的毒素,进而改善人体健康。

如今sPA已延伸至休闲、养生、美容、瘦身等多种概念,并结合了纯植物的芳香疗法,在放松的音乐、香熏的芬芳中品尝特制的养生茶,使人的视、听、触、味、嗅觉得到美好的体验,从而达到舒缓压力的功效。

身处烦嚣都市的现代人,多数处于精神紧绷状态,sPA提供了一种新的健康方式,能让你在舒适的环境中回归自然,疲惫的身心得到全方位的呵护,堪称是现代都市人身体及心灵的盛宴。

现在SPA的形式呈现多元化,而居家DIY SPA正因其取材天然、方法简单、疗效显著而成为都市人的新宠。

《纤体水疗DIY》将DIY SPA分为水疗法、芳香疗法、泥疗和按摩。

水疗法分排毒纤体和肌肤保养两大类型,简单来说就是以天然材料泡澡。

水疗是所有疗程的基础,能使人的精神彻底放松,促进血液循环,可帮助改善任何肌肤问题。

特别是在季节交换的时候,借助水疗减少体内毒素,能让人体由内而外焕然一新。

芳香疗法采用从植物的花、叶、根、茎、种子和果实等部分萃取的植物精华提炼而成的香精油,通过熏香、泡澡、按摩和涂抹等各种方法渗入人体,从而达到治疗目的。

植物精油分子大小是人体细胞的五分之一,4秒钟可以进入人体,4~12小时巡行人体一周,其功效是植物汁液的70多倍。

其中针对各种不同体质和肌肤的需要调配精油加入水中泡澡,是最安全、快速、有效的方法。

常见矿泥浴有死海泥、温泉泥、沼泽泥和火山泥等,主要起到深层清洁、去角质的作用,能够促进肌肤细胞净化代谢。

精油按摩可以起到抗皱、美白、滋润肌肤的作用。

要根据自己的身体状况来选择SPA专案。

具体来说,工作压力太大的人,减压水疗最能显效;梨形虚胖的人,适合使用纤体水疗;要预防疾病,适合做全身芳香疗法,并使用植物精油配合按摩排毒疗疾;至于日常的新陈代谢、去角质,矿泥浴则是每个人都需要做的。

P4-5

<<纤体水疗DIY>>

编辑推荐

纤体可以更简单，花果、精油、按摩浴，泡澡就能让你紧致肌肤，苗条曲线SHOW出来。本书以天然原料为主要材料，选取其中最有效的精华成分达到纤体、美肤、瘦身、排脂的功效，加上水对肌肤的滋润、护养，让身材窈窕起来，肌肤更加光彩照人。另外，我们还为你整理了一系列以按摩油为主的水疗专案，让你的全身肌肤“爽”到极致，靓肤一百分。

只要你的年龄处于20到50岁之间，不管你是男性还是女性，都可以在《纤体水疗DIY》中找到令身心完全放松的钥匙。

健康、天然、简单、有实效的观念是本书所要呈现的，希望读者能保持正确积极的心态，活力自信地面对每一次挑战。

<<纤体水疗DIY>>

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>