

<<吴雨·瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<吴雨·瑜伽>>

13位ISBN编号：9787884968251

10位ISBN编号：7884968258

出版时间：2006-12-14

出版时间：深圳音像

作者：吴雨

页数：90

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>

<<吴雨·瑜伽>>

内容概要

年华对于女人而言，是一道伤痕，也是一处风景。

20岁，30岁，40岁，就像电影里说的那样，每个女人在每个时刻都会有她们自己的快乐、迷茫和领悟；每个阶段都有她们自身独到的美丽与韵味。

其实，每个女人都美丽，所以，请守护好自己的这份美丽。

书籍目录

NO.1 吴雨课堂 睡眠与美容的学向 一、睡眠不足对人体有何影响 二、睡眠对美容的功效 三、三个错误的睡眠概念NO.2 瑜伽星视角 明星们与瑜伽的不解情缘 一、萧亚轩 二、汤姆·克鲁斯 三、蔡依林 四、RainNO.3 吴雨私教 吴雨瑜伽美体养颜篇 一、安定神经、创造优质睡眠 叩首式组合 二、促进血液循环、修复腹部器官 犁式组合 三、调节肝脏功能 背部伸展组合 四、治疗背癌和轻微的脊椎损伤 眼镜蛇式组合 五、协调身体平衡、修整腿部肌肉 树式组合 六、美化腰部线条、塑造腿部线条 侧卧式组合 七、提高意念力、舒展全身 静默式组合 八、安神养颜、消脂减肪 澜羌目心细舍NO.4 吴雨美颜轩 睡个健康美容觉 一、睡前准备六注意。 二、如何在睡眠中美容。

NO.5 吴雨星时尚 十二星座扮靓计划 白羊座：清洁皮肤注意避免油腻食物 金牛座：善用化妆手法增加美丽气质 双子座：尝试美容新法克服敏感心理 巨蟹座：装扮眼睫毛增添迷人魅力 狮子座：扮靓秘诀着重美化眼部 处女座：利用专业化妆杂志提高美容技巧 天秤座：做好基础清洁保持美丽容颜 天蝎座：从饮食出发由内到外保养皮肤 射手座：讲究化妆步骤使你更加美丽 摩羯座：注重身段练就气质美感 水瓶座：化妆前需特别注重清洁柔润 双鱼座：学习美容应取其精华去其糟粕NO.6 幕后 吴雨瑜伽之“拍摄花絮” 台前风光众人皆知，幕后艰辛谁人知晓；亲临教学现场，揭开神秘面纱，感受真实吴雨，让我们一起体验幕后……

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>