第一图书网, tushu007.com

<<美人按摩大全>>

图书基本信息

书名：<<美人按摩大全>>

13位ISBN编号：9787122051639

10位ISBN编号：7122051633

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：王楠楠

页数：130

字数：155000

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

<<美人按摩大全>>

内容概要

想要变美丽？
简便的按摩就能解决你的大问题！
本书介绍了数十种美容塑形的按摩方法，包括完美脸部按摩、美体瘦身按摩、减压理疗按摩等，解决困扰都市女性的各种小麻烦。
美丽更是件内外兼修的大事，本书还配有精心设计的美丽一周食谱，让你由里到外散发美丽光彩！

<<美人按摩大全>>

书籍目录

PART1 美丽是女人一生的大计　找个水晶球了解自己　按摩让自己更美丽　美丽从饮食开始　睡眠为美丽加分　好心态更美丽　美丽与自我催眠 PART2 完美脸部按摩15计　面部按摩　洁面时的按摩　脸部护肤时的按摩　提升面部线条的按摩　消除双下巴的按摩　消除脸颊赘肉的按摩　消除面部浮肿的按摩　塑造紧致脸颊的按摩　消除眼角皱纹的按摩　消除眼睑浮肿的按摩　缓和黑眼圈的按摩　消除法令纹的按摩　美化唇部线条的按摩　优美颈部曲线的按摩　养成习惯性瘦脸动作 PART3 缓解不适按摩10计　消除压力　缓解心情　消除便秘　针对消化不良　痛经和月经不调　肌肤粗糙　失眠　烦躁　消除疲劳　抑郁 PART4 美体瘦身按摩10计　淋浴时的身体按摩　身体护肤时的按摩　丰胸　美化背部线条　减小腹　瘦腰　提臀　瘦上臂　瘦大腿　瘦小腿 PART5 美丽是吃出来的　让自己更加美丽健康的食物　让自己更加美丽的饮食宜忌　美丽食谱一周推荐

章节摘录

插图：PART1 美丽是女人一生的大计 找个水晶球了解自己 你，真正了解自己吗？
你了解的是自己的表面还是内在？
不要以为这和自己的美丽没有太大的关系，当你真正了解自己的时候，才知道自己究竟有哪些缺点和优点。
很多人都能发现别人的优点，但是到观察自己的时候，往往会把自己的缺点无限地扩大。
比如说自己眼袋有些重，那么当自己发现到这个问题的时候，每次照镜子的时候，第一眼看到的便是自己的眼袋；或者自己的毛孔比较粗，那么每次照镜子的时候，第一眼看到的便是自己的粗毛孔；自己的肠胃不好，那么即便自己吃这个东西没有问题，但是身边有一个吃的和自己一样的人有不适的时候，那么自己也会感觉到不适……你是不是也有这样的感觉呢？
找到自己的优点好了！
现在要做的事情就是在浴室中脱下自己的衣服，让自己的眼睛闭上，在脑海中想象自己的形象……1，2，3……当数到10的时候，慢慢地睁开眼睛……看！
在浴室大大的镜子面前是不是出现了自己的形象呢？
不要着急，和我一起来慢慢观察自己吧！

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