

<<局部塑身88招>>

图书基本信息

<<局部塑身88招>>

内容概要

瘦身，一直是女性朋友不倦的关注，除了白皙无暇、细嫩光滑的肌肤 匀称纤瘦的身材更是女人永远追求的目标。

YVONNE以自身的实际经验，向广大爱美女士介绍如何在日常生活中维持身材，良好的体形。

饮食方面，每餐只吃七分饱，并注意不问烹调方式的热量多寡。

尽量选择热量低的食物；保养方面，根据自己的肤质，调配一套适合自己的保养品，让肌肤保持在最佳状态；运动方面，我并不爱激烈运动；所以平时在家泡泡澡；做些瘦身按摩和一些不需费很多力气的简易体操；除了消耗体内热量也促进新陈代谢。

瘦身不是一朝一夕就可以做到的事。

持之以恒，你就会拥有曼妙的身材。

记住世上没有丑女人；只有懒女人。

<<局部塑身88招>>

书籍目录

Part A瘦身先修课 观念篇 你是“苹果”还是“西洋梨” 健康瘦身的正确观念 居家瘦身方法Part B 瘦身必修课 技巧篇 穴位按摩看过来 瘦身的注意事项Part C瘦身选修课 实做篇 为什么我长得像加菲猫 脸部紧致按摩油 塑出瓜子脸按摩 小脸面膜 消除胖胖脸穴位 消除双下巴运动 吹气小脸运动 改善双下巴穴位 眼部修护露 消除眼肿按摩 消肿眼膜 改善眼部浮肿穴位 活化颈部乳肿穴位 颈部紧肤按摩 延缓颈部松弛穴位 柔柔美肩颈体操 肩背伸展体操 美化肩部线条穴位 为什么我的手臂像翩翩蝴蝶 细手臂紧肤霜 手臂紧实按摩 美臂体操 纤手臂穴位 美臂焗脂按摩油 手臂紧实操 消除蝴蝶袖按摩 为什么我没有迷人的胸部 芳香活力美胸霜 集中美胸体操 咪咪丰满穴位 胸部弹力乳液 不下垂挺胸操 胸部坚挺按摩 紧致美胸喷雾 胸部坚挺穴位 丰胸按摩油 丰胸集中按摩 美胸芳香浴 坚挺丰胸浴 苹果木瓜牛奶 鼠尾草桂花茶 黑芝麻山药茶 为什么有人叫我小腹婆 腹部减脂贴布 细腰腹紧实霜 为什么我的身材像西洋梨 为什么我圆滚滚像只大气球附录

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>