第一图书网, tushu007.com

<<产后美容瘦身保健全书>>

图书基本信息

书名：<<产后美容瘦身保健全书>>

13位ISBN编号：9787506440653

10位ISBN编号：7506440652

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织

作者：罗鲜英

页数：338

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

内容概要

生育对女性的身体影响很大，产后的女性在生理上会发生一系列的变化。
由于产后女性身体内激素分泌的变化以及精神压力、产后调养不当等原因，新妈妈会遇到一系列的烦恼，诸如黄褐斑的出现、皱纹的增多、肤色的晦暗、头发的脱落、指甲的断裂及生育性肥胖等等。
为了帮助爱美的新妈妈重新获得昔日的风采，我们从美容瘦身的角度出发，科学合理地帮助新妈妈锻炼身体相关部位的肌肉，减掉多余的脂肪使新妈妈尽早恢复苗条的体型。
愿《产后美容瘦身保健全书》能给您带来幸福和快乐，让您轻轻松松地告别产后的烦恼，漂漂亮亮、风风光光地做妈妈。

书籍目录

第一章　养颜护肤，让皮肤重新“滑”起来常见皮肤的性质保养皮肤的关键有什么水洗脸最好常用的有效脸法 走出美容扶肤的误区不同年龄肌肤维护建议新妈妈四季养颜要点脸部肌肉运动让你更美丽新妈妈如何保持健康肌肤新妈妈皮肤粗糙的原因新妈妈如何修正肤色晦暗给肌肤定时保养如何才能使皮肤变白去角质应注意的要点不同部位和不同性质皮肤去角质的方法使皮肤光滑如绸缎的四个方法简易美容妙方选择适合自己的面膜护肤自制美容面膜不同类型洁面护肤品的作用产后如何涂出护肤品的最佳效果浴液是美容佳品产后巧用膳食防止皮肤皱纹产后按摩除皱法好习惯能预防和消除面部皱纹产后黄褐斑出来了怎么办产后怎样减轻或消除面部雀斑产后去黑头的方法新妈妈战“痘”秘诀新妈妈如何防止皮肤过敏产后排毒美白嫩肤法产后控油养颜妙方新妈妈养颜美食产后如何根据自己皮肤的特点化妆第二章　综合修护秘诀……第三章　让眼部焕发光彩第四章　护乳与丰胸第五章　新妈妈健康美腹第六章　美臂、美腿与美臀第七章　美发护发第八章　饮食与进补参考文献

第一图书网, tushu007.com

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