

<<让女人更美丽的健康细节>>

图书基本信息

书名：<<让女人更美丽的健康细节>>

13位ISBN编号：9787506446525

10位ISBN编号：7506446529

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：夏晓丹

页数：200

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>

<<让女人更美丽的健康细节>>

内容概要

生活由细节组成，而细节的日积月累，不仅影响你的健康，也影响你的美丽！但很多女性往往因为一些自己不容易察觉的行为和习惯影响健康，因而美丽也无从谈起。本书告诉你保持身心健康和美丽外表的秘诀，让你拥有内外兼修的真正美丽，让漂亮的衣饰和时尚保养品能够更充分地增添你的魅力。

<<让女人更美丽的健康细节>>

书籍目录

第一章 美丽的基础细节面部日常护理洗脸方法有讲究美容化妆要得当青丝勿成烦恼丝发丝清洁最重要护发技巧集锦从头美到脚的魅力细节娇柔女人唇明媚双眸纤纤玉手呵护玉足塑造健康的美丽胸部全身护理SPA要瘦更要健康加入减肥大军的你减肥常见误区健康减肥有方法第二章 警惕隐形杀手形象与健康兼顾如何让外表更动人购衣常识如何令自己看起来不臃肿太阳镜不单是装饰品时髦病，女人伤挎包病电脑病生活不规律让内衣贴身守护你选购合适的内衣内衣的保养穿对内衣才健康鞋子问题健康取决于足下穿错鞋的后果鞋子的保养第三章 做自己的饮食顾问日常营养搭配和合理膳食日常营养搭配合理膳食远离盲目进补哪些人适宜进补进补要得法.....第四章 生理期自我呵护第五章 睡眠也有大学问 第六章 运动得当健康来第七章 心灵调适 相由心生

<<让女人更美丽的健康细节>>

编辑推荐

《让女人更美丽的健康细节》由中国纺织出版社出版。

<<让女人更美丽的健康细节>>

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>