

<<溺爱BODY>>

图书基本信息

书名：<<溺爱BODY>>

13位ISBN编号：9787506463942

10位ISBN编号：7506463946

出版时间：2010-5

出版时间：中国纺织

作者：《昕薇》杂志社 编

页数：159

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>

<<溺爱BODY>>

内容概要

本书从四个角度出发，逐步为“昕”girl们展现打造健康身体全新概念，让每个女孩都有属于自己的独特护理方式，发掘自身的价值，让健康、美丽共同成为“昕”girl的代名词。

本书以身体护理为中心，由内而外地教你如何呵护身体的每一寸肌肤，生动丰富的内文、言简意赅的内容，让你轻松地一步一步成功蜕变为护理达人，营造完美的BODY肌肤。

还等什么？

下一个明星就是你！

<<溺爱BODY>>

书籍目录

Part 1 享“瘦”完美生活 Thin 看看你是哪种身形 认识你的身形 卡路里的小秘密 解密卡路里
会吃才更美丽 会吃才更美丽 减肥日记大公开 31天完美瘦身 经济派PK自虐派 明星减重
大PKPart 2 Body整形大挑战 Truing 按摩手法&内衣选择 塑造完美胸部 按摩矫正&收紧肌肉 塑
造修长美腿 平坦小腹&纤细腰身 塑造平坦小腹 纤细手臂&美丽细节 塑造纤细手臂 饱满臀部&
桃子般紧实 塑造美丽翘臀Part 3 打造无瑕肌肤 Skin 呵护自己变得美丽 放松疲惫身体 掌握身体
水之密语 补充肌肤水分 不容错过的泡汤美容 营造丝滑肌肤 脱毛方式大公开 赶走肌肤绒毛
紧实肌肤活力无限 唤醒肌肤能量Part 4 健康,由内而外 Healthy 排毒的keyword 身体排毒攻略
用行动改善迟到 改善心理疾病 掌握情绪失控的原因 情绪的控制术 优质睡眠大公开 变身“睡
”美人 让沉睡的身体复苏 唤醒沉睡身体 Grace倾心奉献 完美的一天

<<溺爱BODY>>

章节摘录

插图：

<<溺爱BODY>>

编辑推荐

《昕薇MOOK·溺爱BODY》：个性、时尚、品位、潮流。
重磅推出又一畅销力作全新登场从零开始，帮你找到真正适合自己的减肥“昕”方式；告别整形手术，自己也可以塑造BIDIN身材完美的BODY细节，属于你的无瑕肌肤，一切就从今天开始吧，赶走身体毒素，由内而外的呵护自己，轻松四部曲，打造《溺爱BODY》完美篇章。
一起见证减肥奇迹向整形手术Say No！
掌控肌肤水的水之密语！
把握排毒成功的Keyword！
《昕薇》美容团队倾力推荐！

<<溺爱BODY>>

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>