## <<情趣周末家庭SPA>>

#### 图书基本信息

书名:<<情趣周末家庭SPA>>

13位ISBN编号: 9787535742568

10位ISBN编号: 7535742564

出版时间:2005-5

出版时间:湖南科技出版社

作者:琳达.贝德

页数:134

字数:200000

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

### <<情趣周末家庭SPA>>

#### 内容概要

本书是为那些重视自己的健康、容貌和身心享受,并准备为它们付诸行动,但时间和精力都有限的每 一位女性朋友所准备的。

所有的这些都只用一个周末在家里就能完成。

这本书,不是介绍速食生菜或面膜,书中也没有给出斯巴达排毒法或是不现实地许诺在48小时内给你一个全新的自己。

这里没有严格的时间表要求你跟着做,也不需要你照着冗长的化妆品清单使用。

这本书提供的只是简单的、现实的、实用的和充满活力的信息,让你清洁和净化、给与精力、放松或 无顾忌地关爱你自己。

本书在一个周末之内给你提供自我检查的全面方法——包括大脑、身体和灵魂。

和多样性的身体、皮肤和头发护理一样,这里还有实用的简单菜谱,这些营养建议帮助你能有效地消 化和使你的身体得到新生。

你可以在一个周末内只执行一种SPA疗法或者把每一种疗法综合起来,另外制定一个更适合需要的计划。

运动对任何一个康体计划来说都是至关重要的,这里介绍了许多循序渐进的小练习和放松伸展活动

为了保证在周末SPA里你的心灵得到与身体一样的关注,书里还提供了很多冥想方法和想象过程,以 及更多的挑战练习来提升你的精神潜力。

同时,还有一些美容的常用方法,再加上一些精心设计的能够瞬间增加你的诱惑力的捷径。

不要期望有奇迹发生,但是期待自己在这个周末之后看起来和感觉起来更加明艳,更加清新,更加 活泼和容 光焕发。

谁能知道,你发现它给了你改变照顾自己的方式所需要的动机和激励,永远的.....

## <<情趣周末家庭SPA>>

#### 书籍目录

第一章 准备 重新评估你的生活方式 个人咨询 设置场景第二章 清洁 S P A 清洁饮食计划 走路使你更提神,更健康,更快乐 驱走杂乱无章的事 彻底的春季清扫 净化你的思想,整理你的生活 更好的呼吸第三章 能量 S P A 能量练习 动起来,摇起来 磨出你的性感肌肤 丝质润滑头发的秘密 提升你的脑力 能量活动第四章 放松 S P A 放松的瑜伽运动 冲走你的忧虑 推拿 香甜的,美好的睡眠 睡眠时间的按摩第五章 关有 S P A 一个享受美食的周末 动起来吧 从头到脚的关注 化妆技巧 眼睛 火辣辣的嘴唇

# <<情趣周末家庭SPA>>

#### 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