

<<欧洲SPA风尚>>

图书基本信息

书名：<<欧洲SPA风尚>>

13位ISBN编号：9787538143713

10位ISBN编号：7538143718

出版时间：2005-5

出版时间：辽宁科技

作者：金戈尔·李

页数：225

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>

<<欧洲SPA风尚>>

内容概要

《欧洲SPA风尚》将为您在欧洲的spa体验提供最必要、最权威的指导。

本书既能迎合spa爱好者的需求，也很适合首次计划游览欧洲的游客。

这本精美的咖啡馆用书将完美地为您展现欧洲的spa传统及方法。

本书对欧洲顶级spa馆中流行疗法及spa体验的描绘将最大限度地迎合您的需求，为您的下次spa之旅提供参考并实现您个人健康的目标。

Spa疗法将帮您揭开spa的神秘面纱，有助于选择最适合您个人要求的方法。

许多特点突出的疗法都源于欧洲。

即便是源于其他地方的疗法在欧洲也很流行。

大量的历史文化背景将大大提高您对spa的欣赏水平。

此外，您还会发现许多简明的有助健康美容的小方法并在家里自己尝试。

Spa膳食篇里将为您洞悉spa馆中食物的准备方法。

该篇将以既营养又美味的方法激发您对身体平衡、系统排毒的认识。

Royal-RoyalParcEvian宾馆的主厨MichelLentz，LesPresd' ugenle宾馆的MichelGuerard在书中还图解说明了一些膳食的家庭制作方法。

膳食的配方和配料都标有公制、英制和美制单位。

Spa指南篇中涵盖了欧洲49个spa馆，详尽地为您介绍了每个馆中疗法、设施和服务，以期帮您找出最符合您要求的一个。

Spa馆以所属国家英文名的首字母排序，并包括“相关资料”一栏帮您轻松搞定每个馆的特点，如规模、类型、设施、主要疗法、其他疗法、spa膳食、活动、服务、治疗师所用语言和入会标准。

还备有详细的联络方式。

<<欧洲SPA风尚>>

作者简介

作者：（英国）金戈尔·李

<<欧洲SPA风尚>>

书籍目录

简介 spa疗法 spa风尚·元素·水·火·空气·土·和谐spa膳食 健康食谱 减肥食谱spa指南 奥地利·芬兰·法国·德国·希腊 匈牙利·冰岛·意大利·摩纳哥·葡萄牙·俄罗斯 西班牙·瑞士·土耳其·英国

章节摘录

书摘水被认为与人类的起源有着密切的关系。

在东非大裂谷中发现的人类足迹说明，在1000万年前当海水退去之时，人类的祖先从海洋移居到陆地上生活。

早期的定居者们饮用淡水，并用淡水种植庄稼、喂养牲畜。

早期的城镇也出现在岸边和河口。

据说，我们对水的喜爱来自于我们体内水的比例，就像我们的星球由3 / 4的水覆盖一样。

在水中飘浮能使我们回想起在母体子宫中的安全与舒适。

甚至，只要我们接近矿泉或大海就会感到舒适与放松。

已经延续了几个世纪的水疗最近有了科学依据。

水温、水压和水的固、液、气三态(见48 ~ 49页)被广泛用于盆浴(见20 ~ 22页)和淋浴(见23 ~ 25页)的各种疗法来激发人体的各种反映来增强人体机能。

水疗已被一些欧洲政府承认没有任何副作用，并被自然治疗师和物理治疗师广泛应用于临床。

水是从精油和泥土中将矿物质、盐分和其他养分输送进人体的最佳载体。

水的流质特性能帮助身体在水上运动中得以尽快复原(见29 ~ 32页)。

在spa的环境中，饮用矿泉水被认为是水疗养生法中的一部分。

水还会被作为灌肠剂用于清洗结肠。

水的方便性还使我们能在家体验spa馆中的各种疗法，如清晨冲个提神的凉水澡、下班回家后舒舒服服地泡个热水澡或用冰袋消肿。

P17

<<欧洲SPA风尚>>

编辑推荐

谁应该阅读本书？

SPA的忠实追随者和正在计划进行首次SPA体验的您！

本书从各种护理和膳食方面精心设计，为您介绍欧洲SPA的传统及方法。

书中，您可以了解现代SPA疗法在欧洲传统治疗体系中的根源，您也可以找到欧洲顶级SPA馆中健康膳食的食谱，你还可以知道49家欧洲顶级SPA中独具特色的各项护理疗法、设施和服务……

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>