第一图书网, tushu007.com

<<胜山氏小脸美肌法>>

图书基本信息

书名：<<胜山氏小脸美肌法>>

13位ISBN编号：9787538169300

10位ISBN编号：753816930X

出版时间：2011-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：[日] 主妇与生活社 编著

页数：72

译者：赵焜 译

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了能够调整面部肌肤和轮廓的按摩方法。
从基本的按摩到能够消除各种烦恼问题的按摩都做了相关的介绍。
本书针对青春痘、肌肤老化、皱纹、浮肿、色斑、双下颌等常见的面部问题介绍了能够调整面部轮廓和肌肤弹性的按摩体操。
这些按摩体操的具体方法被分为36堂课，每一课都配有清晰的比对照片和详细的操作介绍，同时还收录在随书附赠长达45分钟的DVD中，读者可以更直观、更准确地掌握动作要领，进行对照练习，达到塑颜美肤的目的。

本书倡导通过每次10秒钟，随时随地进行面部按摩来消除常见的面部问题。
内容实用，示例图片清晰，讲解细致。

第一图书网, tushu007.com

<<胜山氏小脸美肌法>>

书籍目录

本书的使用方法
的使用方法
序言
塑脸体操造就素颜美人
你的脸变形了吗？

自我矫正脸部变形的“ 塑脸体操 ”
基本体操
明确要点，事半功倍
全面修正脸部变形的9种基本体操
告别烦恼体操
眼部的烦恼
鼻部的烦恼
脸颊的烦恼
下巴的烦恼
告别烦恼体操
嘴部的烦恼
颈部的烦恼
脸部轮廓的烦恼
肌肤的烦恼
瘦脸的保持
深层塑脸体操
美容问题的关键所在
从根本上矫正变形
随时随地进行塑脸体操

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插页：

编辑推荐

应用最新颅骨治疗理论“ 美容用颅骨矫正术 ”让你的素颜变得更加美丽

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