第一图书网, tushu007.com

<<变瘦变美快乐做自己>>

图书基本信息

书名：<<变瘦变美快乐做自己>>

13位ISBN编号：9787543316447

10位ISBN编号：7543316447

出版时间：2003-6

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：康健

页数：109

字数：49000

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

<<变瘦变美快乐做自己>>

内容概要

对于自己，或许你时常内心忖度：如果能够再瘦一点，身材好一点……脸庞有点儿不太理想，最好皮肤能够更光洁，五官更动人……想改变自己，更完美，更自信，何不就从现在开始。
何以有人总是愈减愈肥？
或是好不容易瘦下来，身材一下子又如吹气球般变胖？
本书第一部分“为什么减肥容易失败”内文中有详实内容。
消脂享瘦，再造玲珑曲线是每个女人的梦想。
想瘦身不一定要花费昂贵的金钱上健身中心。
本书第二部分教你如何做抑制食欲、促进血液循环的瘦身操，以及简易的去除腹部赘肉运动，让你每天在家即可随时随地地轻松进行。

<<变瘦变美快乐做自己>>

书籍目录

第一部分 向赘肉说再见为什么减肥容易失败享瘦私房小秘方如何才能吃多又不发胖你是水肿型肥胖或是脂肪型肥胖哪些食物有益瘦身？
燃烧脂肪最好多喝水第二部分 消脂享瘦、再造曲线瘦身操抑制食欲、促进血液循环瘦身操促进身心平衡的瘦身操消除疲劳、美容养颜瘦身操去除腹部赘肉瘦身操促进身材比例匀称瘦身操第三部分 20个变漂亮的简易美颜操简易瘦脸运动1促进脸部线条柔和美颜操2改善粗糙、促进肌肤柔嫩美颜操3促进脸部肌肤新陈代谢运动4增强脸部立体感5第四部分 让你的眼睛看起来水汪汪 有效改善黑眼圈6 舒缓眼睛紧张运动7 拥有一双会说话的眼睛8 改善上眼皮下垂9 有效改善干眼症10 第五部分 如何去除脸颊赘肉 有效促进脸颊弹性光滑1 预防脸颊肌肉松驰 有效预防前额横纹 有效改善眉间皱纹第六部分 唇周围抗细纹运动 唇周围抗老化简易操15 避免嘴角下垂 紧缩唇部肌肉 改善口角高低不对称第七部分 促进颈部/下巴弹性光滑战略 颈部彻底除皱法 改善双下巴运动第八部分 回眸一“ 笑 ”百媚生 拥有美丽笑脸的有效方法 去除脸上的多余脂肪/浮肿 配合脸型的发型与化妆

编辑推荐

想拥有好身材，一张晶莹靓丽的脸庞？
那么你不可不知什么是抑制食欲、促进血液循环的瘦身操？
20个变漂亮的美颜操又该如何做？
本书提供实用的美颜享瘦私房技巧，使你从头到脚焕然一新，做个让人忍不住多看一眼的漂亮girl！

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