

<<美女大变身>>

图书基本信息

书名：<<美女大变身>>

13位ISBN编号：9787800847820

10位ISBN编号：7800847829

出版时间：2006-1

出版时间：金城出版社

作者：侯湘婷

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>

<<美女大变身>>

内容概要

美丽不是偶然，而是要找对方法！

大家都希望自己能有匀称的体态，侯湘婷靠着塑身及许多贴身的小秘诀，让必须时时在屏幕前表现完美的我们，都获得了健康美丽。

<<美女大变身>>

作者简介

英文名：angel hou 出生地：台湾嘉义 身高：170cm 体重：50KG 学历：国立嘉义技术学院 生日：8月27日
职业：歌手 演员 专长：弹琴、阅读、游泳 电影2004《爱与勇气》、《十三月》 电视2001《阳光果冻》
2002《月光森林》、《甜柠檬之恋》 2003《熟女欲望日记》 2004《兄弟姐妹》 2005《听不到的恋人》
专集1999你爱我吗 2000侯湘婷同名专辑 2001爱之旅 2002 17、18、19侯湘婷(精选集) 舞台剧2004 [但愿人长久邓丽君] 饰演少女时期邓丽君

<<美女大变身>>

书籍目录

序Chapter 1今日开始美女 天下美丽集一身——塑身方法大搜集 如何得到水晶鞋——变瘦变美训练守则 我的塑身美肤守则——一定要乖乖遵守哦! BabyQ美女——30天塑身计划 Angel的变身饼干——饮食必读秘笈Chapter 2就这样把美体征服, 抛开他藏好的毒 让脂肪都成绕指柔情——特殊腹部手技 宁可错杀, 不可放过——神奇去脂护理 如刀削般凹凸有致——精雕细琢体刷护理 漂亮得就像美人鱼——海洋排毒 湘婷美丽密语——关于塑身Chapter 3不变脸, 你不知道我是红颜美女 有型先从脸开始 你看你看, 大饼脸悄悄地在改变 湘婷美丽密语——关于塑脸Chapter 4肤如凝脂, 才能凝聚人气 美百全身旅游图——全身美白去角质 白天鹅还是花斑鸡? ——除斑美白护理 春回大地排毒护理——桑一个排毒美人吧 香芬入骨的亮丽肌肤——超时空养生护理 变成一个如“湿”美女——瞬间靓丽保湿 侯湘婷美丽密语——关于保养肌肤Chapter 5美到头顶着天, 发柔软到地 从头到脚, 都要美丽达人——发质Hair spa 侯湘婷美丽密语——关于保养头发排排坐, 当美女——30天美容秘诀总结 雕塑小脸蛋必学 全身水嫩美肤必学 美化颈部线条 变身小“腰”女必学 美化胸部线条必学 美背水嫩肌肤必学 提臀紧实曲线必学 精油塑身按摩必学

<<美女大变身>>

章节摘录

书摘我的塑身美肤守则 ——一定要乖乖地遵守哦! 守则1 要瘦要忌口 不吃油炸食物;不吃高热量及高脂肪食物;不吃辛辣和刺激性食物;不吃巧克力、花生糖、汽水、可乐等含糖食物和饮料。

守则2 要美不熬夜 不熬夜,通常熬夜就会想吃宵夜,自然会变胖,皮肤也会不好喽! 守则3 水嫩窈窕靠蔬果 多吃新鲜的蔬菜水果;多吃高纤维食品;多摄取含维生素A和维生素B6的食物,如绿色蔬菜、糙米、全谷类、西红柿、菠菜等,水嫩窈窕自然来。

守则4 去角质变美 要注意彻底清洁脸部肌肤,固定一周去角质两次。

守则5 好气色要吃补 注意饮食调理,可以多喝四物汤,或以中药调理体质,或多补充含铁质及维生素B12的食物,如绿色蔬菜、花椰菜、葡萄、柳橙、酵母粉、牛奶、蛋类等都是可以让美眉有好气色的食物。

守则6 泡澡美丽又有活力 利用泡澡、泡脚可增加体内血液循环,促进代谢,让你觉得美丽有活力。

守则7 不吃冰冷 忌食冰冷的饮料食物,太成的东西也尽量少食用。

守则8 一定要卸妆 化妆后,一定要卸妆后再洗脸。

守则9 面膜美肤 敷面膜加强修护,一周至少2到3次,有深层洁肤效果。

守则10 冰敷美肤 脸上油油腻腻,毛孔有变大的危机,准备小毛巾冰在冰箱内,在洗完脸后在易出油的地方来个局部冰敷,能使肌肤舒畅清凉,毛孔也可收敛变小。

P24-25插图

<<美女大变身>>

媒体关注与评论

书评谁不想变成美女，可如何在短时间内瘦得恰到好处、瘦得健康，台湾知名艺人侯湘婷通过自己的亲身感受告诉您最切实可行的好方法。

侯湘婷的这本《美女大变身》可以让每个女孩都能变身小美人！
在爱美格斗场上胜出！

<<美女大变身>>

编辑推荐

大家都希望自己能有匀称的体态，本书靠着塑身及许多贴身的小秘诀，让你获得健康美丽，让每个女孩都能变身小美人！

在爱美格斗场上胜出！

本书所提及的减肥法，都是很正面、健康的方法，让你瘦得漂亮，也瘦得健康。

<<美女大变身>>

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>