

<<我最想要的美丽魔法书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的美丽魔法书>>

13位ISBN编号：9787122083241

10位ISBN编号：7122083241

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业

作者：乔乔//苗雨

页数：216

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>

<<我最想要的美丽魔法书>>

内容概要

羡慕天生丽质的美女？

不相信花小钱也成为大美人？

《我最想要的美丽魔法书》倾囊相赠数百种美丽魔法，涵盖美颜、美体、排毒3大你最关心、最想知道的美丽论题，教给你一套最完整、最天然实用、内外兼修的变靓秘籍，让你花小钱，拥有似玉肌肤、魔鬼身材、健康身心！

百余种DIY面膜、化妆品配方大公开，百余种健身、按摩方法大奉送，同时赠送超完整“食物热量对照表”和“运动消耗热量对照表”，《我最想要的美丽魔法书》同时是美颜魔法书、美体魔法书、排毒魔法书、无限超值！

<<我最想要的美丽魔法书>>

书籍目录

PART 1 美颜魔法书 一知己知彼,方能做个大美女 30秒肤质测试法 认识你的肌肤 护肤作息时间表 二行之有效的天然美丽配方,自然天成的养颜果蔬TOP10 美丽加分,养颜DIY 洁面水,美丽肌肤的保证 化妆水,让皮肤“胃口大开” 面膜。

让肌肤焕发无限光彩 乳液,皮肤的营养大餐 香薰精油,馨香随风舞动 三 凹肌肤,美丽魔法来搞定 毛孔粗大,和草莓脸做斗争 缺乏弹性,恢复吹弹可破也很简单 肤色黯沉,告别灰头土脸 缺乏水分,做回晶莹剔透水美人 皮肤松弛,与地心引力作战 告别粗糙,让皮肤水当当 讨厌的红血丝,擦去那一抹高原红 可恶的脂肪粒,我不要做凸凹美人 抚平皱纹,让青春恣意飞扬 四 打响“战痘”的战斗 我的“青春”不要“痘” “成人痘”找准元凶,好对付 食疗调理最自然 祛痘除疤美容品DIY宝典 快和痘印说bye-bye 五 “色斑”反击战 找出元凶,色斑四大诱因 认清“敌情”。 找准对策 祛斑日常护理 药补不如食补,饮食调理好祛斑 天然祛斑面膜DIY 按摩祛斑 六 明眸善睐,做个电眼美女 告别“熊猫眼” 拒绝眼袋,泡泡眼大作战 眼部细纹急救术 电眼美女小课堂 七 打造水润baby唇 唇部小百科 唇部3大问题解决方案 唇部护理自给自足 唇部特别护理小贴士 绝配:肤色唇色相得益彰 从唇色看健康PART 2 美体魔法书 一 减肥,一生的必修课? 和减肥有关的N个重要指标 破解减肥的几大迷思 我只要健康的身材 二 吃出来的完美身材 健康减肥关注饮食习惯 蔬菜水果减肥大比评 你可能不知道的食疗减肥 食疗减肥小课堂 三 运动减肥最健康 掌握有效运动的三要素 开始运动,现在就出发 运动随时随地都可以 运动美体小课堂 四季减肥好轻松 春季减肥在户外 夏季减肥在饮食 秋季减肥效果最佳 冬季减肥选择:冬眠或苏醒? 五一箭双雕的美体养肤浴 沐浴美体一举两得 给美体浴加些情趣 天然沐浴尽在自然享受 美体养肤小课堂 六 雕塑完美曲线:丰胸小 完美胸部标准 神效美胸手技 抓住丰胸佳期:生理周期 运动健胸不容忽视 不可不知的丰胸饮食 常见的隆胸手术各有所长 丰胸小课堂 七 雕塑完美曲线:瘦腿 当心生活习惯对腿形的杀伤力 让腿美起来的营养元素 随时随地轻松瘦腿 八 雕塑完美曲线:翘臀 丑PP的烦恼 日常生活里的翘臀妙招 美臀运动,马上开始 按摩出标准美臀 九 雕塑完美曲线:纤臂 按摩消除“蝴蝶袖” 试试简单纤臂操 巧用服饰遮盖 十 雕塑完美曲线:细腰 穿最适合你的衣服 “挑食拣饮”方能细腰 运动、按摩一样都不能少PART 3 无毒生活魔法书 一 你需要排毒吗? 警惕身体里的报警信号 身边潜伏的毒素 二 有关排毒的“是是非非” 为什么排毒能减肥? 排毒不等于清洗器官 酸性体质关注食物的酸碱度 排毒产品不可滥用 三个重要的排毒系统 三 超有效排毒法大公开 十二时辰排毒 五脏排毒法 饮食排毒,天然又健康 精油芳香排毒法 婀娜排毒浴,让每个毛孔都幸福 排毒瑜伽操附录1 食物热量对照表附录2 运动消耗热量对照表

<<我最想要的美丽魔法书>>

章节摘录

插图：

<<我最想要的美丽魔法书>>

编辑推荐

《我最想要的美丽魔法书》：不用花大钱求助美容健身中心，不用花高价买昂贵的化妆品。百余种DIY面膜、化妆品配方大公开，百余种健身、按摩方法大奉送。

赠超完整，食物热量对照表，运动消耗，热量对照表。

你的肌肤有干燥、细纹、痘痘、色斑的问题吗？

你想拥有会放电的眼睛和水润的Baby双唇吗？

你羡慕曲线动人的细腰、翘臀、美胸、纤臂吗？

你还在为体内宿便、囤积的毒素愁眉苦脸吗？

你最关心最想知道的美丽论题。

美颜、美体、排毒500种美丽魔法一套最完整、最天然实用、内外兼修的变靓秘籍。

<<我最想要的美丽魔法书>>

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>