

<<一天一分钟瘦美美>>

图书基本信息

书名：<<一天一分钟瘦美美>>

13位ISBN编号：9787506264679

10位ISBN编号：7506264676

出版时间：2004-8

出版时间：第1版(2004年8月1日)

作者：刘欣

页数：164

字数：80000

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>

## <<一天一分钟瘦美美>>

### 内容概要

你想成为白净美人？

你想成为青春美人？

你想成为亮丽美人？

你想成为纤细美人？

你想成为活力美人？

你想成为元素美人？

一天一分钟，六堂白皙美人必修课程，让你变瘦变美…… 听说用力洗脸可以洗去毛细也污垢？

听说除毛会让毛愈来愈粗？

生活中如何健康、轻松减肥？

目前热门的减肥方法的危险性如何？

青春痘、生理痛该如何处理？

如何早点恢复元气？

世纪大美女雕塑秘方： 青春美人——保养篇 亮丽美人——彩妆篇 白净美人——美白防晒篇 纤细美人——减肥篇 活力美人——塑身篇 元气美人——保健篇 全方位呵护，帮助你做个百分百活力美人！

## <<一天一分钟瘦美美>>

### 书籍目录

- 一、爱美大作战——知己知彼 1 检视你的美容观念 哇！
  - 原来我有这么多错误的美容观念 听说用力洗脸可以洗去毛孔污垢？
  - 和家人一起使用保养品或化妆品好吗？
  - 不擦保养品比较自然？
  - 敏感性皮肤使用的保养品最安全？
  - 脸部按摩很容易生皱纹？
  - 听说除毛会使毛愈长愈粗？
  - 即使没化妆也要先卸妆再洗脸？
  - 护法可以修复分叉的头发？
  - 用香水可以遮掩体臭？
  - 只有夏天才需要防晒？
- 掌握正确美国观念，让你美丽加倍！
  - 你是哪一种肤质呢？
  - 季节保养大不同 1 美国佳人的生活公约 恋爱好心情，美得天下无敌！
  - 营养均衡的饮食，脸色红润气色佳！
  - 规律三餐少消夜，健康不同腻！
  - 远离烟酒咖啡，美丽久一点！
  - 优质美容觉，24小时爱美不打烊！
  - 每天八大杯白开水，让你心灵灵！
  - 身体动一动，让你甩开脂肪！
- 二、爱美大作战——实践策略.....

<<一天一分钟瘦美美>>

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>