

<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

图书基本信息

书名：<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

13位ISBN编号：9787506270519

10位ISBN编号：750627051X

出版时间：2005-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：林秋香

页数：89

字数：240000

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>

<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

内容概要

不花1毛钱 享受会员制高级Spa按摩疗程。

没有一个女人对自己的美丽与身材100% 满意，总是不断的想要更接近完美。

「Beauty美人书」在瘦身、敷脸、泡澡、美甲...之后，要让妳用1根手指，美丽肌肤、预约玲珑曲线！

「3分钟1指瘦身按摩」分为美肤、瘦身两大类，<1指美肤>包括：美白实战篇、光采实战篇、青春实战篇；<1指瘦身>涵概：窈窕实战篇、纤细实战篇、小脸实战篇。

内容都是姐妹妹妹们最切身需要，也最实用的纤体美丽绝招。

像是：消除眼睛浮肿 / 淡化黑斑、雀斑 / 红润好气色 / 美化肩膀颈部线条 / 摆脱熊猫眼 / 预约修长美腿 / 乌亮强健秀发 / 赶走头皮屑 / 罩杯UP UP升级 / 纤细腰线 / 抚平嘴角眼角细纹...等等，另外还特别收录了现代人最需要的酸痛实战篇，为粉领美女们放松颈肩纾解压力 / 减缓头痛 / 改善腰酸。

不必花1毛钱，就能在家享受会员制高级Spa按摩疗程，针对身体曲线局部塑造，是一种既经济又方便的美肤美体法。

汉方花草香茶 & 精油芳疗 & 按摩工具 美肤瘦身超EASY 「3分钟1指瘦身按摩」的每一个单元除了有详细的按摩穴位、图解之外，更有建议搭配按摩可以使用的芳香精油，复方精油调配比例、按摩工具的介绍...，还特别针对不同的按摩，调配出可增加效果的汉方花草香茶，一边喝一边沉浸在芳香的舒适按摩下，让妳用最轻松最EASY的方式，享受美丽与窈窕带来的自信风采！

<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

作者简介

吴明珠，台北市立中兴医院中医科主治医师；台北市立妇幼医院中医科合约中医师，针灸学会理事，中医妇科医学会理事；中医妇科医学会理事，中医临床医学会教育委员，女中医师学会监事，中医学说学理学会理事。

<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

书籍目录

作者序编辑开场白1指如何神奇地达到窈窕美容？

每天3分钟，穴道按摩对身体的好处如何按摩才能达到效果step 1 最有效的穴位step 2 如何找到穴位step 3 必学！

8种最有效的按摩手法step 4 持之以恒，不花钱就能美肤塑身哪些人不适合穴道按摩？

让按摩更享受的小帮手Massage tools芳香按摩 aroma therapy精油保存、调配精油、精油比例、基础油

1指美肤 美丽肤质生活作战 美白实战篇 美白按摩精油 消除眼睛浮肿——放电明眸招
赶走黑眼圈——光采亮眼式 淡化黑斑、雀斑——白皙清透招 消灭恼人眼袋——媚眼功 明目醒神——神采奕奕式 美白排毒喝采 消除眼睛浮肿——清眼茶 赶走黑眼圈——神采夺目茶
消灭恼人眼袋——魅眼紧实茶 淡化黑斑、雀斑——美白消斑茶 光采实战篇 小脸实战篇
窈窕实战篇 纤细实战篇 青春实战篇 酸痛实战篇

<<魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩>>

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>