

<<名模细节美体攻略>>

图书基本信息

书名：<<名模细节美体攻略>>

13位ISBN编号：9787506442411

10位ISBN编号：7506442418

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织

作者：牧云生 编

页数：63

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>

<<名模细节美体攻略>>

内容概要

本书把“腿、腰、臀、发、手”等女性关心的部位汇聚一堂，彻底采访名模美容的方法。各位模特均为现职、时常中的一流模特。她们在这里真诚把自己的“美丽秘密”告诉大家，希望全天下女人一同开始美丽行动！

<<名模细节美体攻略>>

书籍目录

Part 1 送给所有渴望美腿、美脚的女性 腿、脚护理 浴室美脚时间 滋润肌肤的皮肤护理
每天坚持睡前护理 美脚问题处理办法 无用体毛处理技巧秘籍 腿、脚练习 每天坚持的美
腿之道 支撑墙壁运动 床上运动 对腿进行漂亮塑形的步骤 去除“浮肿”的按摩 消
除“酸懒”和“疲劳”的按摩 专栏：玉琦式美腿、美脚法Part 2 造就中间纤细的腰部和紧紧上提
的臀部 腰、臀部护理 打造理想臀部的洗浴方法 光滑臀部肌肤的护理 腰、臀部练习 牢
记保持果冻布丁式的臀部 地上运动 背肌和臀部的练习 避免下垂、松弛的练习 腹肌和
腰部的练习 从腹肌到脚的练习 专栏：茜倩式美臀技巧展示Part 3 为了闪闪发光的头发 头发
护理 美发的基本洗发技巧 进一步的“损伤护理” 电吹风“温柔”使用技巧 消除头发
烦恼和问题的解决方案 专栏：关爽式美发技巧展示Part 4 健康的手是女性美的标志 手的护理
美手的每日护理 自己能做的简单指甲护理 给黯淡无光的手做美白护理 要注意的泡澡方
法和浴室用品 接受专业的“特殊护理” 专栏：雪式美指风格挑战1个月亲身体验报告

<<名模细节美体攻略>>

章节摘录

插图：

<<名模细节美体攻略>>

编辑推荐

《名模细节美体攻略》由中国纺织出版社出版。

<<名模细节美体攻略>>

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>