

<<女性美丽枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女性美丽枕边书>>

13位ISBN编号：9787536044456

10位ISBN编号：7536044453

出版时间：2005-01

出版时间：花城出版社

作者：任军 编

页数：341

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>

## <<女性美丽枕边书>>

### 内容概要

本书分为两大部分：点秀出美丽和营养秀佳人。

点秀出美丽分为：美丽我们的肌肤、美丽我们的秀发、美丽我们的身体；营养秀佳人分为：美丽健康内养经、美颜健体饮食调养、神经的美颜润肤食物、吃出你的如“花”容颜。

本书所介绍的天然美容方法、健美锻炼技巧、饮食营养美丽等均是国内外美丽健身界广泛流行的新方法，都是很科学、很实用、很容易见效的。

是国内外美丽营养界广为流行的新方法。

是一本值得女性朋友收藏的新潮书。

<<女性美丽枕边书>>

书籍目录

第一部分 点秀出美丽（让你坐上美丽快车） 一、美丽我们的肌肤 （一）我们美丽温暖的皮肤 （二）各类皮肤的妖嫩法 （三）让你的肌肤一年四季美丽妖嫩 （四）寄情山水、旅游护肤好方法 （五）快捷抹去面部的烦恼 （六）为美丽容颜护航 二、美丽我们的秀发 （一）我们飘逸的秀发 （二）头发类型的自我辨识 （三）干性头发的呵护 （四）油性头发的养护 （五）让你的秀发一年四季飘柔 三、美丽我们的身体 （一）美脸：变脸、瘦脸方程式 （二）美目：让眼睛显得水汪汪的方法 （三）美嘴（唇）：消除嘴角周围皱纹令嘴唇妖嫩湿润的方法 （四）美额：促进额部光泽的方法 （五）美眉：予人明亮清新感方法 （六）美鼻：保持鼻子挺拔呈立体感的方法 （七）美耳：健耳防耳鸣失聪的方法 （八）美颊：促进双颊柔细光滑的方法 （九）美颞：强化脸部线条与弹性的方法 （十）美齿：防龋固牙洁齿方法 （十一）美颈：使戏曲部肌肤弹起来方法美颈小技巧 （十二）美胸：令胸部健美乳房自然丰满方法 （十三）美腰：让你“腰”里妖气的方法 （十四）美腹：平坦腹部完美体形的方法 （十五）美腿：令腿修长、匀称且协调的方法 （十六）美臀：使臀部圆润健美的方法 （十七）美手：青葱玉指柔嫩法 （十八）美足：使脚皮肤白皙步态轻盈的方法 （十九）美背：让你的背影优美一生 四、美丽我们的形体 五、美丽我们的心灵（声音） 第二部分 营养秀佳人（专为女性营养美丽而备） 一、美丽健康内养经 二、美颜健体饮食调养 三、神奇的美颜润肤食物 四、吃出你的如花”容颜 五、健康美丽的平衡膳食

<<女性美丽枕边书>>

媒体关注与评论

书评所有美丽方法、营养方法都是自然的、最新的、效果明显的。

<<女性美丽枕边书>>

编辑推荐

所有美丽方法、营养方法都是自然的、最新的、效果明显的。

<<女性美丽枕边书>>

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>