

<<女人内调外养美颜经>>

图书基本信息

书名：<<女人内调外养美颜经>>

13位ISBN编号：9787538444179

10位ISBN编号：7538444173

出版时间：2009-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李天灵

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>

## <<女人内调外养美颜经>>

### 内容概要

《女人内调外养美颜经》内容简介：时间是我们女人最大的敌人，嬉笑间青春年少的日子就一去不复返了。

这时，许多姐妹们忽然发现自己满脸的暗淡无光、暗疮、色素，无论用多厚的化妆品也遮盖不住。

其实，养颜没有这么难。

试着在日常生活中找一找随时随地可用的方法，成本很低，也很安全。

要知道，凡是有心的姐妹，总能想出好办法来改变自己的不妙处境。

世界上让你变年轻、变漂亮的方法就在你的身边，看你是否用心经营。

在吃的东西上用心，一样变得健康又美丽。

从头到脚、由内而外、从脸形到肤色，都可以通过饮食搭配、中医调理、经络按摩、心理调节、合理运动来达到养颜美容的目的。

这本书就是从女人最切身的问题入手，通过作者多年的经验总结，与作者一起分享美丽与魅力的秘籍，一切从自身作起，把自己润养成一个魅惑众生的小美人，就这么简单。

<<女人内调外养美颜经>>

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>