

<<完美女人书系>>

图书基本信息

书名：<<完美女人书系>>

13位ISBN编号：9787543654518

10位ISBN编号：7543654512

出版时间：2011-3

出版时间：青岛出版社

作者：陈玉芬

页数：119

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>

## 内容概要

终于完成一天劳累的工作，浑身上下已经有些僵硬。  
如此每天，亚健康便开始降临。  
这样下去是根本不行的。  
想要重新焕发职业丽人的风采吗？  
想让公司的领导和同事对你刮目相看吗？  
那就来练习一下瑜伽吧！

本书详细介绍了瑜伽的练习方式，并且搭配了各种辅助妙方，职业丽人们不用再花大把钞票，轻轻松松就可让曲线玲珑，自然散发出一股清新亮丽的气质，让人耳目一新。  
连平日常见的疼痛或疾病，都可由瑜伽帮助您远离，早日恢复元气与健康。

<<完美女人书系>>

书籍目录

推荐序

作者序

作个百分百职业丽人

· 美容瘦身新概念 / 均衡自然才是美

· 如何使用本书

职业丽人必修课

一定要加油!

· 丹田呼吸法(腹式呼吸)

· 坐式 / 躺姿 / 静坐(莲花坐式)

· 简易拜日式

· 大休息式(摊尸式)

热门选修学分

瞄准目标, 各个击破!

头发

头立三角山式

免式

脸部

狮子式

光泽式

青春式

颈、肩、背部

美人鱼式

犁锄式

蛇变化式

上臂与手

胸部

腰部

腹部

臀部

大腿

膝盖

小腿

足部与踝部

修长身材

全身嫩白工作坊

脱胎换骨 全方位大作战

嫩白基本功——防晒

瑜伽嫩白绝招

去角质妙招

职业丽人功课表

章节摘录

版权页：插图：洗发有学问你的洗发方式对吗？

草率或不良的洗发方式只会使头发变得更糟！

呵护秀发的第一个步骤，是在洗发前，先弯腰将头低下，用按摩梳由后往前仔细梳一分钟，接着用温水温和地彻底淋湿头发和头皮。

注意整个洗发过程中，水的温度只能高于体温一点点（约38度），水压也不能太强，若是头皮可以感受到水柱，说明水压太强，需要调整。

不要直接将洗发精倒在头发上，否则会因浓度高导致头发脱落，应该先倒在手上，加少许水揉出泡沫后，再沿发际往中心、以指腹轻轻搓揉头皮，冲水时务必冲洗干净，尤其是头皮部分。

包括润丝精在内的任何护发、造型用品，都不要沾到头皮，而且洗完头要马上用毛巾吸掉水分，并用温度适中的暖风吹干，特别是头皮部分，如果经常浸在湿润之中，也会容易掉发。

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>