

<<优雅阶级慢生活>>

图书基本信息

<<优雅阶级慢生活>>

内容概要

“慢生活”就是属于您自己的周末休闲生活，您可能想为这个周末准备一盘轻松愉快的录像带，或预约一次美容护理，又或者是来一个性感动人的香熏肆浴。

重要的是，记得对每个人说，这个周末您没空——它只属于您。

《慢生活》专门为忙碌的都市人而作。

针对大家不同的喜好，本书向我们提供了3种周末休闲方式；保健型、减压型和充满电型，让您掌握保持健康美丽的秘诀。

另外它还详细介绍了特别的身心疗法、美味的健康食品，以及提供了周末活动安排的小贴士。

“慢生活”能让您告别忙碌，给自己一个充满关怀与呵护的周末。

平日为生活奔波劳累的您，可以在此刻一边阅读本书，一边享受怡然的周末。

<<优雅阶级慢生活>>

作者简介

安娜·塞比尔是媒体健康专栏记乾，曾在英国多家大型报纸杂志上发表过大量健康类文章。其作品有20多本，其中不少作品已被多个国家出版发行，并跻身世界畅销书行列。

<<优雅阶级慢生活>>

书籍目录

放慢自己备忘录一、保健型周末星期五“绿色”晚餐冥想空间摩尔泥护理星期六饮用蔬果汁刷理肌肤水疗彼拉提斯淋巴导引星期日早餐游泳、桑拿和蒸气浴清洁秀发与肌肤泻利盐沐浴二、减压型周末星期五冥想芳香疗法沐浴助眠自我按摩法星期六瑜伽放松与冥想按摩脸部按摩呼吸技巧与冥想星期日瑜伽、放松与冥想针压法芳香疗法面部护理三、充电型周末星期五自发训练晚上星期六热身运动与伸展运动高能饮料与牛奶什锦早餐盐疗擦洗芳香疗法印度草医学星期日反射疗法气功自发训练

<<优雅阶级慢生活>>

编辑推荐

放慢生活的三款周末休闲计划：保健、减压、充电！
在家中创造体验健康田园的奢侈享受；探索发现专业美容护理的奥秘妙趣；学习如何释放压力，放松心情；充电护理带给您身心健康，精力充沛；蔬果疗法与水疗法为您深层排毒；健康美食改善您的免疫系统。

<<优雅阶级慢生活>>

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>