

<<女性身体全书>>

图书基本信息

书名：<<女性身体全书>>

13位ISBN编号：9787806823538

10位ISBN编号：7806823530

出版时间：2007-9

出版时间：四川辞书

作者：尼科拉·莫顿

页数：168

译者：毛凤凡

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>

<<女性身体全书>>

内容概要

正如每位女性所知，靠一种方法是无法获得焕然一新的健美身体的。

本书详述了健康美容常识，揭示了美容的真谛，从运动、饮食习惯、美容和整容手术四大健康支柱入手，将最新研究成果和盘托出。

提供了从牙齿美白到肉毒毒素除皱法，从胶原质到隆乳术方面的众多信息，使读者通过比较、对照，找到适合自己的健身和美容方法。

<<女性身体全书>>

作者简介

尼科拉·莫顿，现任《嘉人》杂志健康和美容版编辑。
曾获杰姬·摩尔时装新闻奖，后来她的兴趣转向了健康和美容方面并投入了巨大的热情，在《女性日记》、《她》和《卫士》等杂志上撰写过许多这方面的文章。

<<女性身体全书>>

书籍目录

介绍 身体 合适地吃 最健康的法则 内外兼顾 整容：整什么？

何时整？

怎么整？

头部 使皮肤由内而外地健康 关于面部 干净和舒坦 修复和更新 营养你的皮肤 有些锻炼
你不需要 娇嫩又柔滑 皱纹填充术 嘴部：帮帮你的牙齿 正确刷牙 白了还白 营养好头发
锻炼出好头发 随意造型 用眼卫生 上半身 背部基本要素 让背部日趋完美 缓解疼痛 健
康的胸部 了解最新信息 美容还是毁容 完美曲线 安顿好你的肚子 使腹部平滑，又不精疲力
竭 美妙的腰身 胳膊总动员 细长而秀美 呵护你的胳膊 与松垂的胳膊说再见 尽在手中 美
丽的双手：抓住问题的实质 帮帮你的手 手部整形术 下半身 臀和腿部的饮食疗法 不要“酒窝”

治疗脂肪团：什么起作用？

终极访求 亭亭玉立 身轻如燕 静脉的期待 健康脚先行 灵活的伙伴 脚底残留物 脚优先
健康心态 我的动机是什么？

一定要简单化 重燃热情 健康，幸福 行动吧 身体大扫除 感觉良好的因素 身体健康，
生活幸福

<<女性身体全书>>

章节摘录

插图

<<女性身体全书>>

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>