<<活力美人12招>>

图书基本信息

书名: <<活力美人12招>>

13位ISBN编号:9787806856895

10位ISBN编号: 7806856897

出版时间:2007-1

出版时间:上海画报出版社

作者:沈烨,郭琳

页数:156

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

<<活力美人12招>>

内容概要

你知道睡眠的奥妙吗?

迅速进入熟睡状态,是拥有美丽肌肤的秘诀。你被肩酸、便秘、畏冷所困扰吗?简单的按摩加上体操,让你迅速挥别这些烦恼。你因为自己"零食不离嘴"而有小小负罪感吗?吃什么、怎么吃、吃多少零食,才是健康苗条的关键。你是否忽略了一些小细节,让你在扮靓过程上不够完美?从手指尖、脚后跟做起,你一定会美得无懈可击。……本书全面调整你的起居习惯、饮食习惯、生活细节,三管齐下,让你顺利完成你的"美丽计划"

<<活力美人12招>>

书籍目录

1 充足的睡眠,让你更加美丽动人2 告诉畏冷症,健康靓丽每一天3 让肩酸、便秘远离你4 全方位解析排毒减肥法5 美丽定律,醋与酸奶的神奇功效6 豆子传奇7 零嘴零距离8 为"药"痴狂9 完美肌肤VS.问题肌肤生活习惯大揭秘10 永远的白雪公主11 你能顺利度过"生理期"吗?12 还你昔日善睐的明眸

<<活力美人12招>>

章节摘录

插图

<<活力美人12招>>

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