

《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

图书基本信息

书名：《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

13位ISBN编号：9787506270519

10位ISBN编号：750627051X

出版时间：2005-1

出版社：世界图书出版公司

作者：林秋香

页数：110

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

内容概要

爱美是女人的信念，但经常会因为选错了方向，花了很多钱却得不到所要的效果。女人需要花更多的时间来关心自己身上的变化，改善自己的健康问题及改变不满意的肥胖部位，让你成为有自信的现代美人，享受每天快乐的生活，这才是真正的“美丽人生”！在《魅力美人120招》中，有59道让你轻松制作、更能安心享用的菜肴，还有60多种保养、运动的方法，都是多年来的私房诀窍，提供你作为参考。

女人是家人的健康保护者，用更有效率的时间去料理三餐，用更健康的概念去选择食物，用更正确的方法去满足身体的需求，相信你会是个健康美丽的时尚美女，祝福你！

《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

作者简介

吴明珠，台北市立中兴医院中医科主治医师；台北市立妇幼医院中医科合约中医师，针灸学会理事，中医妇科医学会理事；中医妇科医学会理事，中医临床医学会教育委员，女中医师学会监事，中医学说学理学会理事。

《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

书籍目录

作者序 私房保养秘诀大公开！

编辑开场白：魅力美人120招 订作属于自己的完美标准

量杯/量匙换算vs质量单位换算

—

1 美白

2 去斑

3 紧致肌肤

4 抗痘

5 黑眼圈

—

.....

三

.....

四

.....

《魅力瘦身 3分钟1指瘦身按摩》

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:www.tushu111.com