

《美人瑜伽》

图书基本信息

书名：《美人瑜伽》

13位ISBN编号：9789575655778

10位ISBN编号：957565577X

出版时间：20030831

出版社：台視文化

作者：陳玉芬

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

《美人瑜伽》

內容概要

皮膚皺了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用盡了各種方法、吃遍了各種妙方，結果總是令你大失所望？「美」是整體的感覺，不全然是取悅他人，最重要的，是讓自己愉悅舒暢！不只有單一部份；美髮、美白、瘦身之間，也存在著互相連結的關係，女性朋友需要全面性的美容、美體資訊，而非顧此失彼的殘缺訊息；同時大部分的女性並非真正達到醫學上的肥胖，而是部分身材比例不佳，或是膚質、髮質欠缺妥善調理，且令人不滿意的部分因時節與體質變化有所不同。

8至40歲一般女性。對自己的身材與生活總有少部分不滿，但經常因工作忙碌、玩樂、缺乏信心或感到太過困難而中斷減肥或美容計劃，經常到了某部分身材走樣或頭髮、皮膚出現明顯不佳狀況時，才趕緊想做補救動作。可自由運用之金錢中等或以下。

本書以「讓全身每個部分都美」為概念，提供嶄新的瘦身概念，藉由瑜珈動作改善整體循環、強化體質，奠定均衡的身心基礎，配合部分指壓、敷臉、飲食等資訊，針對全身每個部位各個擊破，兼顧局部與整體，提供簡易、便宜、難度低且有效的美容塑身解決方案，每天為自己安排5-10分鐘做做瑜珈，再配合書中介紹的養生茶飲、健康蔬果汁、美人湯浴.....你就可以想瘦那裡就塑那裡；想何處粉粉嫩嫩就可以何處柔柔潤潤，就能擁有實實在在的美麗與健康！

《美人瑜伽》

精彩短评

1、虽然没怎么实践

《美人瑜伽》

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