

《愛美不花錢》

图书基本信息

书名：《愛美不花錢》

13位ISBN编号：9789861900087

10位ISBN编号：986190008X

出版时间：2007

出版社：遊目族文化事業有限公司

作者：山之内慎一,廣池秋子,田谷雅弘,仲里誠毅

页数：112

译者：漢方編譯群

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

《愛美不花錢》

內容概要

一熬夜就有熊貓眼？別緊張，按按穴道5分鐘快速復原！

氣色暗沉皮膚糟？快來甩甩手，三兩下給你粉嫩好臉色！

排毒抗老很花錢？練練最流行的自力整體就可輕鬆解決！

想雕塑身材曲線？簡單的瑜伽就能達成目標！

妳相信嗎？這是最受歡迎的健康美容新觀念，能解決現代女性愛漂亮卻不想花力氣、飲食作息不正常卻又希望健康窈窕的兩難。

本書集合日本醫學及運動學專家，包括仲里誠毅（醫學博士、日本氣功科學研究所所長）、廣池秋子（作家、廣池瑜伽健康研究所所長）、山之內慎一（醫學博士、日本漢方協會顧問），以及田谷雅弘（自力整體整食法指導者），針對愛美女性的需要，設計出最實用的美容保養妙方。

全書共分4大基礎課程及20個美麗秘訣，結合穴道、瑜伽、氣功、自力整體，自然健康無副作用。翻開本書，用最簡單的方式，為美麗輕鬆加分。

Step by Step，最簡單的步驟說明、最清楚的真人示範。

4大基礎課程 + 20個美麗秘訣，輕鬆變身閃亮美人。

搭配幽默逗趣的漫畫，豐富閱讀感受。

結合穴道、瑜伽、氣功、自力整體，自然健康無副作用。

日本醫學、藥學及運動專家精心編製，長庚醫院中醫師專業審訂，美麗更有保障。

《愛美不花錢》

作者簡介

山之內慎一

醫學博士、日本漢方協會顧問。

廣池秋子

作家、廣池瑜伽健康研究所所長。

田谷雅弘

自力整體整食法指導者。

仲里誠毅

醫學博士、日本氣功科學研究所所長。

《愛美不花錢》

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