

《Matty式足穴道按摩法》

图书基本信息

书名：《Matty式足穴道按摩法》

13位ISBN编号：9789866485466

10位ISBN编号：9866485463

出版时间：2009-6

出版社：楓書坊

作者：Matty

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

《Matty式足穴道按摩法》

內容概要

針對日常各種不適的症狀所進行的7日改造計畫，全部只要花上10堂課的時間

改造計畫1 提高基礎代謝率

改造計畫2 減肥

改造計畫3 為了更美麗動人

改造計畫4 排毒

改造計畫5 消除每一天的疲勞

改造計畫6 從生理期的第一天開始

改造計畫7 緩和更年期障礙

改造計畫8 專對心理的健康

改造計畫9 生活習慣病對策

改造計畫10 維持美麗與健康

改造計畫1~9全部都是必要的按摩選單，進行的時候切記要循序漸進。

當改造計畫進行到第7天，並邁向結束的同時；下一次，就要接著從改造計畫的第1天重新開始。藉由重複持續的按摩，便可以維持吹彈可破的水嫩肌膚，和健康的身體。

《Matty式足穴道按摩法》

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