

《快乐家庭健身操》

图书基本信息

书名：《快乐家庭健身操》

13位ISBN编号：9787543630932

10位ISBN编号：7543630931

出版时间：2005-5

出版社：青岛出版社

作者：张英

页数：80 页

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

《快乐家庭健身操》

内容概要

你想你的家人都健康吗?快来一起做运动吧!本书充当你的健身教练,为你设计一个三品之家的完美健身计划,皮筋伸展操、亲子沙发操、甜蜜夫妻操全部配以真人彩图,简单易学,让你的家人跟你在运动中,获得充沛的精力,健康的体魄。

《快乐家庭健身操》

作者简介

应倪，青岛女子职业中专美发美容专业教师，高级美容讲师，CIDESCO国际美容师。

自1991年从事美容美发工作以来，凭借精湛的化妆及美容技术，多次代表国家参加亚洲杯化妆大赛，并取得优异成绩。发表的美容论文，获山东省二等奖。从1995年到2002年，培养出近百名优秀的

《快乐家庭健身操》

书籍目录

1 美丽肌肤需要呵护 皮肤类型的判断及保养要领 洗脸的学问 特别忙的人怎样保养皮肤 眼部皮肤护理 专题 选择护肤的最佳时刻 2 魅力容颜需要妆扮 找出面部最有魅力的部位 化妆的基础——打粉底 局部化妆的小技巧 白领女性快速化妆、补妆宝典 正确御妆 不可忽视 3 各年龄阶段的妆容 青春少女 成熟女性 老年女性 各年龄阶段的护肤要点 4 各种场合中的妆容 Office Lady 会见嘉宾 约会 假日居家 出度宴会 参加聚会 5 春夏秋冬四季妆容 6 符合你气质的妆容 7 风格各异的新娘妆容

《快乐家庭健身操》

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