第一图书网, tushu007.com

# <<四季泡澡方>>

## 图书基本信息

书名：<<四季泡澡方>>

13位ISBN编号：9787534941108

10位ISBN编号：7534941105

出版时间：2009-5

出版时间：河南科学技术出版社

作者：朵琳出版部

页数：120

字数：200000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

# <<四季泡澡方>>

## 内容概要

现代人工作繁忙，每日生活在紧张压力之下，想要放松心情，舒解压力，却找不出旅游时间。
其实，最简单的舒压方式，就是泡澡。
　本书介绍了多种泡澡方式，如全身浴、半身浴、手浴、足浴、高温浴、冷热交替浴，纤体浴、美肌浴、排毒养颜浴、活血通络浴、强身健体浴，花果浴、精油浴、中草药浴等，应有尽有。
每天只需15分钟，通过不同的泡澡方式和不同的泡澡方，即能泡出美丽与健康。
您已知道的，您不知到的，您想知道的，您应该知道的关于泡澡的一切知识和益处都可在本书得到温馨满意的答案。

第一图书网, tushu007.com

# <<四季泡澡方>>

## 书籍目录

Part 1 实用泡澡锦囊　泡澡好处多多　泡澡的5个益处　泡出纤体与美丽　高温反复泡澡法　高温反复泡澡法效果提升进阶版　泡澡的时机与忌宜　泡澡前须知　您不可不知的泡澡禁忌　让美丽事半功倍的泡澡小秘诀　完美泡澡不可缺少的准备　泡澡前的正确淋浴步骤　最Match的对症泡澡　不同水温的浴疗效果　各种泡澡法特色解析　全身浴·半身浴·足浴·手浴·坐浴·蒸脸·冷热交替Part 2 23种花果花精泡澡方　花果植物与花精的运用　花果泡澡方的功效与运用　新鲜蔬果篇　花果泡澡前的准备 花果泡澡方　花朵篇　果菜篇　香草植物篇 进入花精的神秘世界　38种花精所代表的含意与功效　花精泡澡方的疗愈功效 当花精遇上泡澡　花精Q＆A　花精泡澡方Part 3 13种精油泡澡方　让身心皆美丽　认识精油　芳香疗法的起源　什么是芳香疗法　芳香疗法的运用　芳香疗法的定位 精油的特性　常见的精油Q&A　各类常用精油的特性与调油技巧　13种精油对症泡澡配方　精油泡澡的贴心叮咛　精油的其他运用　精油的保存方法Part 4 8种中草药泡澡方 感受植物的疗愈奥秘　中草药泡澡美肌又养身　中草药的药效　中草药的神奇功效　中草药的特性　四季泡澡推荐良方　符合四季节令的中草药植物春季　符合四季节令的中草药植物夏季　符合四季节令的中草药植物秋季　符合四季节令的中草约植物冬季　药用植物泡澡的优异效果　中草药泡澡贴心叮咛Part 5 美肌泡澡秘方　美丽升级——心灵泡澡美肌又美心　冥想+深呼吸让泡澡为美丽加分　泡澡不可缺少的心灵浴　音乐篇　书本篇　香氛篇Part 6 泡澡后的央运动　瘦身急诊室　超简单懒人操　泡澡后的运动　告别游泳圈 下半身好好动起来　找回小蛮腰及蜜桃臀 抢救上班族身材的运动……Part 7 泡澡后的美容　让美丽100%Part 8 泡澡后补充体力的美颜饮品

第一图书网, tushu007.com



## 章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

# <<四季泡澡方>>

## 编辑推荐

《四季泡澡方:花果·精油·中草药》：23种花果花精、13种精油、8种中药的独家泡澡方，让你一年365天，DIY泡澡乐无穷。
一年四季皆宜，365天泡澡不分季节。
利用花果、精油、中草药等泡澡方，达到美容、塑身、净化、放松的功效，快来一起跟着放松、暖暖地泡澡，做一个享受生活的四季泡澡美人！

第一图书网, tushu007.com



## 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:http://www.tushu007.com