

<<健康美人族/24小时养生计划>>

图书基本信息

书名：<<健康美人族/24小时养生计划>>

13位ISBN编号：9787806065808

10位ISBN编号：7806065806

出版时间：2002-9-1

出版时间：吉林摄影出版社

作者：严黛玲

页数：214

字数：500000

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>

## <<健康美人族/24小时养生计划>>

### 内容概要

二十一世纪是美丽的新世纪！

为自己精心设计一套专属的美人24小时养生计划，以健康快乐的身躯、快乐挚爱的美丽，准备好成为新世纪的美丽者。

抛弃紧张与压力，练习各种身心的调练方法，用最古老又最新潮的养生方法，让自己好好保住健康细胞的原型，把美丽内化为DNA.....在美丽的行动中，留下美美的足迹。

<<健康美人族/24小时养生计划>>

作者简介

AHEAD编辑室：生命是珍贵的，我们祈望人类趋向身心更健康，生命更美好的境地，AHEAD编辑室本着3H（Hope，Health，Heart）提出利益生命的各种计划。

<<健康美人族/24小时养生计划>>

书籍目录

健康美人序——序健康的女人最美丽 倾听身体的声音 健康的契约放松让身心更柔软 练习身心柔美的  
放松法美丽身躯运动轻松度过生理日 生理日的饮食调理 生理日的注意事项美人静坐法 静坐的方法沐  
浴美容法让你的脸更有魅力美体按摩法养生美姿光明美丽的睡眠法新生美人的一天

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>