

# 《塑脸瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《塑脸瑜伽》

13位ISBN编号：9787509001127

10位ISBN编号：7509001129

出版时间：2006-12

出版社：当代世界出版社

作者：立石员子

页数：141

译者：王艳艳

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《塑脸瑜伽》

## 内容概要

最有效的脸部塑形运动，45组精选动作，每天只要5分钟，解决你所有的面部烦恼。

你有没有许过这样的愿望：“请给我漂亮的额头、充满活力的眼睛、圆润的脸颊、挺直的鼻梁、紧致的下巴……”这里可以帮你实现愿望哦！

请活动和锻炼你的面部表情肌！也许这一箩筐的基础练习最初会不太顺利，但是，聪明的你一定会渐渐掌握诀窍，慢慢精通这项练习。因为即使是比较难做的练习，我们也有“POINT”和“NG”来帮助你体会其中的窍门。每天5分钟，神奇的小脸效果、有效消除黑眼圈、修整下巴线条、告别松弛、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔，解决你面部所有问题，一起来练吧！

# 《塑脸瑜伽》

## 作者简介

作者：(日)立石员子 译者：王艳艳立石员子，日本著名形象机构STUDIO HOW专务理事，1940年生于东京，一直专研于“整体形象学说”的研究，开创了“塑脸瑜伽”这一引人注目的新领域。塑脸瑜伽创始人，色彩形象顾问，实业家讲师，日本颜学学会会员，日本彩色学会会员，日本个人色彩协会监事。

# 《塑脸瑜伽》

## 书籍目录

瑜加热，从body到faceTEST！你应该做哪种练习热身 大必读法则 回合热身运动额头·眉间 预防额头横纹 预防眉间纵纹 使左右眉毛对称眼睛 有效去除眼睑浮肿 防止上眼皮出现小皱纹 防止下眼皮松弛 有效改善上下眼皮松弛 使左右眼睛对称 有效消除黑眼圈鼻子 保持漂亮的鼻型 有效去鼻根横纹 有效去除鼻唇沟皱纹 鼻梁更加挺拔嘴巴 保持嘴唇的美丽色泽 保持嘴唇漂亮的形状 有效去除嘴角到脸颊的肿胀 紧致嘴角，让你的侧脸更加完美 调整嘴角平衡 收紧毛孔脸颊下巴颈放松练习和明星一起挑战塑脸瑜伽让你更上照的小动作塑脸瑜伽Q&A “发声练习”一览表

章节摘录

插图

## 《塑脸瑜伽》

### 编辑推荐

最有效的脸部塑形运动，45组精选动作，每天只要5分钟，解决你所有的面部烦恼。你有没有许过这样的愿望：“请给我漂亮的额头、充满活力的眼睛、圆润的脸颊、挺直的鼻梁、紧致的下巴...”这里可以帮你实现愿望哦！请活动和锻炼你的面部表情肌！也许这一箩筐的基础练习最初会不太顺利，但是，聪明的你一定会渐渐掌握诀窍，慢慢精通这项练习。因为即使是比较难做的练习，我们也有“POINT”和“NG”来帮助你体会其中的窍门。每天5分钟，神奇的小脸效果、有效消除黑眼圈、修整下巴线条、告别松弛、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔，解决你面部所有问题，一起来练吧！

## 《塑脸瑜伽》

### 精彩短评

- 1、属于不求有功但求无过的一本书。不怎么样。
- 2、我刚拿到书，感觉不错，一定要努力坚持看看
- 3、翻了一次就没在动过
- 4、很好的一本书，纸张很好，印刷很精美，自从拿到手有空就照着做，感觉脸上僵硬的肌肉灵活多了，坚持下去一定有效果！想买的快买吧！
- 5、没听她说有效,可能见效慢吧.
- 6、我还以为里面会有怎么去痘的说，结果没有，其它的我没什么兴趣了
- 7、练了一段时间，但怕长皱纹就停练了。因为里面像眯眼睛之类的动作太多，怕长皱纹。
- 8、还可以,不过,买此书,可别抱着改变脸形啊什么,那是不可能的,不过,此书倒是可以让你看上去精神点.最大的缺陷是,有很多重复的.客气点重复了三分之一,其实我很想说重复一半来着.从此书中学到最有用的,莫过于,做A O E I 时,嘴巴长大,牙齿要包在嘴唇后,不能露出来.....
- 9、 ...
- 10、觉得很有效果,每天坚持脸真的瘦了.
- 11、买了很久了，开始的时候的买了照着练习了几个动作，感觉的比較难，之后没有看过。前阵子送人了，鼓励朋友好好练习。
- 12、虽然我很懒没有坚持天天练习，但是觉得应该是有用的吧~哈哈
- 13、浪费钱 还是别瞎折腾 脸上练成肌肉 最后变回肥肉 脸会更胖
- 14、感觉做了有效果！不过步骤较多，但是脸部肌肉需要锻炼的理念很棒！
- 15、坚持做了1个星期，就有朋友说我脸瘦了现在已经过了1个月，效果真的很不错哦不知道下面的人怎么想的，明明就很好啊
- 16、那些动作根本不能瘦脸,那些版面模特的脸都那么胖..
- 17、印刷还是挺好的，能紧致皮肤和瘦脸，效果还是不错的。不过就是重复的太多了，其实所有的动作并没有书上画的那么多，因为很多动作都是一样的。不过坚持做，还是有效果的。
- 18、坚持了2个月,效果真的好到不行明显觉得脸瘦了一圈,而且下巴也变尖了呢!只要坚持就能成功!!!

# 《塑脸瑜伽》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)