

《每天三分钟!修炼气质美人》

图书基本信息

书名：《每天三分钟!修炼气质美人》

13位ISBN编号：9787514331530

出版时间：2015-2-1

作者：[日]大田垣晴子

页数：147

译者：黄鑫

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

《每天三分钟!修炼气质美人》

内容概要

手脚冰凉？脸上冒痘？皮肤晦暗无光？细纹、斑点，腰腹越来越爱囤积脂肪？
日本一线绘本作者，最受欢迎的“HOW TO绘本”专栏作家，
大田垣晴子以亲身经历告诉你：如何轻松修炼为全方位的气质美人！
美容、美妆、美体、美仪、美心……各种实用知识！
日本最受上班族追捧的实用漫画！

《每天三分钟!修炼气质美人》

作者简介

(日)大田垣晴子

日本一线绘本作者，最受欢迎的女性生活杂志《CREA》专栏作家，以独树一帜的“HOW TO绘本”流行于世。

出版作品有《一个人住的日子》《东京放轻松》《男欢女爱湿乐园》《每日反省记》等。

《每天三分钟!修炼气质美人》

书籍目录

打造美丽容颜
检查美丽的肌肤
美丽肌肤的“传道士”
基础化妆术
变身眼镜美女
遮瑕让你散发光彩
性感大变身！去拍艺术照
求助皮肤科，拥有美丽肌肤
体温UP=美丽UP
微笑让人快乐
发量少，真烦恼
药妆店展览会
不可忽视的“满意度”排行榜
我的脸，一直在变
世界小姐
女性杂志的发展历程
《CREA》“美”的特辑是这样完成的
塑造完美体态
强力瑜伽
调整身形
调整型内衣
摇摆体操
喝中药，从内部调理
薰香疗法
韩式蒸气房
做个健康美女
跑起来！美起来！
呼啦圈转出苗条身材
每天一升水
睡眠养颜
海豚治疗法
用加压法获得理想的体形
度过前更年期
一起去检查乳房吧
去皇宫放松心情
婚前检查
童颜魔法大田垣是娃娃脸
掌握各种技艺
蔬菜调配师
插花的艺术
和服衬托优雅气质
品酒的艺术
闻香的艺术
成为令人羡慕的芭蕾舞者
练一手好字
点一杯鸡尾酒
找到合适的帽子

《每天三分钟!修炼气质美人》

拥有美丽的声音
优雅的车技
一起装饰房间吧
旅居加贺屋
培养优雅举止
学习恋爱技巧
后序

《每天三分钟!修炼气质美人》

精彩短评

1、与《女人是原石》isbn : 9787514331530内容一致。只有书名改变

《每天三分钟!修炼气质美人》

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