

# 《我要俏咪咪 - 讓咪咪升級、塑型超完美》

## 图书基本信息

书名：《我要俏咪咪 - 讓咪咪升級、塑型超完美》

13位ISBN编号：9789867780768

10位ISBN编号：9867780760

出版时间：2004年12月16日

出版社：行遍天下

作者：林思甄

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)

# 《我要俏咪咪 - 讓咪咪升級、塑型超完》

## 作者簡介

資深採訪記者，並曾擔任國內各大出版社編輯、主編等職務，作品涵括醫療類、生活類及時尚美容類。

# 《我要俏咪咪 - 讓咪咪升級、塑型超完》

## 書籍目錄

健美誌002 《我要小蠻腰》目次《咪咪檢視：觀念篇》大標=【Part I】妳需要「拯胸」嗎？序言=妳的胸部是超完美的黃金比例嗎？利用本章節的計算公式，算出你的標準比例，並以特別製作的檢視表，看出妳是屬於哪一種需要被拯救的「拯胸族」，並擬定拯救美胸大作戰計劃，讓妳早日達到超完美的傲人俏咪咪。6什麼叫做完美的胸部？7妳是哪一種「拯胸族」？詳見俏咪咪檢視表五大「拯胸族」分類9「拯胸」前的準備工作11人物寫真——劉真，超完美比例美女《我要超完美傲人俏咪咪：自立救濟篇》【Part II】五大拯胸族的4大美胸妙方什麼才是最in的美胸秘訣？針對五種不同需要拯胸的咪咪類型，透過四大健康又實用的妙方，讓你輕輕鬆鬆波濤胸湧、罩杯升級！扁平族16 健美操美胸法20 瑜珈美胸法22 按摩美胸DIY23 食補下垂族25 健美操美胸法27 瑜珈美胸法29 按摩美胸DIY30 食補外擴族 32 健美操美胸法34 瑜珈美胸法35 按摩美胸DIY36 食補缺乏彈性族38 健美操美胸法41 按摩美胸DIY42 食補胸形不美族44 健美操美胸法46 按摩美胸DIY48 食補50超簡單1分鐘快速UP！UP！大補帖《我要超完美傲人俏咪咪：外援加強篇》【Part III】中醫、美容與其他豐胸加強術除了自立自強靠自己，還有許多方式，可以透過其他人的幫助，獲得豐胸的成效，趕快來看看還有哪些方式，可以協助妳一暎大一吋！56中醫針灸豐胸術59美容與精油療法《神奇內衣美胸法》【Part IV】穿對內衣，替俏咪咪完美加分內衣對咪咪的生長、塑型、還有美觀，都佔了極大的影響因素。想要知道怎麼選擇適合的內衣，並穿戴正確嗎？趕快詳讀本章，讓妳美胸功力大增喔！64量對妳的尺寸與罩杯！65這樣穿能讓效果更好穿能讓66內衣穿戴方式美胸knowhow67精選12款為上圍加分的內衣《豐胸整形篇》【Part V】豐胸手術看這裡愛美又怕動刀的現代女性，想知道如何評估整形手術的風險，以及如何選擇才是對自己安全有效的手術方式嗎？多家整形醫院，讓妳超級比一比！72豐胸手術怎麼做73整型醫院怎麼挑75醫院醫師價格一覽表《豐胸產品大公開》【Part V】各式豐胸產品表《美胸Q&A》86【Part V】有關美胸的24問

# 《我要俏咪咪 - 讓咪咪升級、塑型超完》

## 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)