

《曲线妙妙》

图书基本信息

书名：《曲线妙妙》

13位ISBN编号：9787806778029

10位ISBN编号：7806778020

出版时间：2004-09-01

出版社：广东经济出版社

作者：陈敏

页数：99

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

《曲线妙妙》

内容概要

你相信在家呆着就可以变苗条吗？

DIY蔬果食谱越吃越瘦，几组简单动作夺冠成你长久以来的瘦身心愿，轻松变身变家庭塑身法的确相当省钱。

不得不承认：屋里屋外、大街小巷、职场娱乐场，美丽女人永远是人们关注的焦点。的确，漂亮女人大家都爱，美丽，是女人共同的心愿。然而，怎样才能变不美为美，美上加美，永远都美呢？目睹周遭的女人们一个个容颜不再，我们下定决心，用行动来帮助大家留住美丽，留住魅力。

于是，我们用两年时间潜心投入到这套完美女人手册的编写中来，选题之初，为准确把握市场信息，切实了解读者的心声，我们组织专业调研人员，针对15-45岁女性展开调查，为解她们的焦虑以及对市场上现有此类书籍的不满之处。这保证了我们的这套书能想读者之所想，填补市场漏洞，适合市场需求。在制作过程中，我们组织了权威的专业人士，包括国际发型师、皮肤专家、减肥专家，同时还有健康医师，以确保我们所有的工作对读者的健康都是有益无害的。在内容的编排上，本套丛书分为五部分：皮肤、曲线、发型、化妆、形象，每部分独立成书。一方面，这五部分构成一个严密体系，帮你从头到脚打造全新自我，另一方面，考虑到有的读者欠缺的只是某一单项知识，因此没有必要购买整套书籍，给读者提供方便。

经过编辑组成员的共同努力，该书终于面世：《皮肤滑滑》重塑你的完美肌肤，《曲线妙妙》让你展现婀娜身段，《巧手梳梳》教你发型百变，《化妆靓靓》让你玩转化妆不用愁，《形象变变》告诉你如何做个百变天使，每天尝试不一样的你。

希望这套书能实现我们共同的心愿——让女人更完美。

书籍目录

一 健康塑身基础知识大普及，先补一点塑身科学原理。

1 每日健康饮食阶梯图

2 成人每日所需热量计算法

3 健康塑身重要名词

4 常见瘦身食物每百克营养成分表

二 家庭塑身DIY

1 按摩颈部

2 颈部运动

3 按摩手部

4 手部运动

5 按摩手臂

6 手臂运动

7 按摩胸部

8 健胸运动

9 臀部运动

10 按摩腰部

11 按摩腿部

12 腿部运动

.....

三 塑身蔬果汁

.....

四 塑身菜谱

.....

五 时尚塑身方法集锦

.....

章节摘录

插图

《曲线妙妙》

精彩短评

1、不好看!失望!没意思!没道理!没内涵!

《曲线妙妙》

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