

《精油瘦身美颜魔法》

图书基本信息

书名：《精油瘦身美颜魔法》

13位ISBN编号：9787541820830

10位ISBN编号：7541820830

出版时间：2004-09-01

出版社：陕西旅游出版社

作者：李淳廉

页数：96

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

《精油瘦身美颜魔法》

内容概要

本书教导读者利用10大瘦身精油，轻松瘦身、雕塑身材，美颜、保养肌肤，补充美丽的情绪能量。每个人都可以针对自己的肤质来调配适合的精油，从每天的清洁卸妆开始一直到按摩、敷脸都使用纯精油及植物性基底油，来达成一系列的清洁、护肤、保养、防护的动作。这种在欧美风行已久的芳香疗法，让美颜保养无负担。

《精油瘦身美颜魔法》

作者简介

李淳廉，曾任马偕医院内外科临床护理师。十年的医护临床经验，八年的精油使用与研究心得，将自身对保健与预防医学概念融入精油的运用。机缘下与各方精油先进人士认识，并网罗了对精油有相关研究的专家，开设了“香草魔法学苑”网站。因成帮助许许多多的读者摆脱了失眠与

书籍目录

序 告别不当的减肥方式
享受大自然所赐予的礼物
精油与美容
精油按摩瘦身
常用于美颜瘦身的基底油
精油选购有诀窍

10大美颜瘦身精油

玫瑰
茉莉
乳香
橙花
柠檬
香蜂草
佛手柑
胡萝卜籽
欧白芷
月见草

表面功夫魔法10招

卸妆
彻底洗净
各种肤质的按摩护理
抢救问题皮肤
蒸脸、去角质
敷脸
肌肤平衡晶露
清爽乳霜
眼部保养
压出美丽按出活力

曲线雕塑魔法

丰胸魔法
翘臀魔法
摆脱肥腿梦魇
粗手臂的克星
纤纤小蛮腰
别当大腹婆
越泡越瘦魔法

有碍美容的10个内科大敌

经前症候群
月经失调
经痛
便秘
消化不良、胀气魔法
自律神经失调

《精油瘦身美颜魔法》

水肿
鼻塞、鼻过敏
荨麻疹
失眠

补充美丽的情绪能量
疲劳、筋疲力竭
烦躁、郁闷
沮丧、情绪低落
好想谈恋爱
需要专心
提供自信
戒除酒瘾、烟瘾
不安、担心
抑郁或沮丧
愤怒

《精油瘦身美颜魔法》

章节摘录

插图

《精油瘦身美颜魔法》

媒体关注与评论

书评放眼望去，近年来多数专柜内的商品，也已转向自然界的蔬果植物取材，而这些资源就在我们身边。且让我们将手边唾手可得的材料，运用在美容保养方面吧！

《精油瘦身美颜魔法》

精彩短评

1、书很旧，很明显被人用过

《精油瘦身美颜魔法》

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