

《纤手玉足护养全书》

图书基本信息

书名：《纤手玉足护养全书》

13位ISBN编号：9787807056973

10位ISBN编号：7807056975

出版时间：2008-1

出版社：成都时代出版社

作者：中映良品

页数：113

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

《纤手玉足护养全书》

内容概要

《纤手玉足护养全书》包含美肤、按摩、滋润、保养、美甲等各方面实用而效果卓越的手足养护方法，是手足护理的百科全书。美丽是女人的一张名片，每个女人都希望自己是漂亮的、优雅的，美丽不仅是为了悦人，更是为了我们自己，因为自身的美丽往往可以带给自己美好的心情和更多的自信。在生活中，除了脸，最容易显现在外的是手和脚，手是女人的第二张脸，而美足也是一个女人另一个重要的魅力展示点，我们曾感动于一双柔美的温婉与柔情，也曾为旋转舞姿中的性感玉足而炫目；我们经常见到举手投足间散发着优雅魅力的女人，纤手玉足是她们美丽的资本，而对手足的精心呵护则是其美丽永驻的秘密。

《纤手玉足护养全书》

书籍目录

基础护养与修饰 一、漂亮女人手足保养序曲 了解手足的生理构造 指甲——美丽手足的重要组成部分 生活习惯和手足的健康美丽 二、手部保养进行时 日常精心呵护五步法 完美纤手肌肤备忘录 三、足部保养进行时 足部护理程序 完美玉足备忘录 四、时尚美甲，为你手足添彩 美甲用品的选购 日常呵护常保养，打造无瑕玉甲 美甲类型大搜索，体验时尚指上风情 多姿多彩美甲SHOW 五、完美手足保养美白配方 水梨护手乳 问荆固甲膏 药蜀葵护手霜 酪梨油嫩手霜 金盏花护脚霜 纤足护理霜 薄荷爽足乳液 迷迭香脚部修护霜 脚部止汗喷雾 六、纤手美足浴 消疲热水手浴 桂枝瘦手浴 桑叶嫩肤手浴 消疲热水足浴 玫瑰瘦腿浴 苦参杀菌足浴 干姜暖足足浴 穴位与经络按摩 一、“手”护你的健康与美丽 手部按摩与减肥美容 手部按摩与身心健康 二、足部的按摩 足部按摩有利于减肥 足部按摩促进身心健康 手足体操运动 一、手部运动 手部瑜伽运动 玉手健美操 二、脚部运动 美化脚部的日常运动 脚部瑜伽运动 美化膝盖形状的击打法 改善脚趾冰冷的简单体操 健康是美丽的必要条件 一、常见手部问题及解决方法 预防冻疮 治疗手部麻痹 治疗手部腕道症 消除灰指甲 治疗“富贵手” 治疗手癣 远离过敏性皮肤炎症 赶走手部水疱疹 二、常见足部问题及解决方法 远离腿部浮肿 解决细高跟鞋造成脚部脚趾疲劳问题 消除膝盖或者脚踝疼痛 缓解和预防小腿抽筋 去除脚底板的硬趺 摆脱水疱疼痛的烦恼 轻松解决长鸡眼的麻烦 和“香港脚”说再见

《纤手玉足护养全书》

章节摘录

插图：

《纤手玉足护养全书》

编辑推荐

《纤手玉足护养全书》：关注每个细节 对身体每一寸都满意 精心呵护 全方位续延美丽 最完美解决方案 卓越功效超乎想象 绽放手足新生异彩

《纤手玉足护养全书》

精彩短评

- 1、看起来很好，可惜做起来太麻烦。
- 2、貌似以前一些书就写过了，但这本专门出了，也就这样啦~以前没看过手足操的可以看看，讲得蛮细的
- 3、方法颇多，由内而外调理身体。不错。
- 4、可以,
- 5、又用
- 6、正适合我用
- 7、大致翻了一下，没有自己翻看。
介绍一些产品挺多的。

《纤手玉足护养全书》

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