

《沐浴按摩出美人》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501957170

内容简介

目标式按摩方法：美白亮肤、经期保养、减压放松、减轻酸痛、提神醒脑、芳香疗法。

目录

Part 1 养生之道不可不学

沐浴与健康

沐浴前的准备

情调派私家传授

沐浴新花招

营造私家SPA馆

Part 2 沐浴按摩全追踪

沐浴按摩的基本方法及要领

按摩的禁忌

重点按摩手法大全

Part 3 目标美肤按摩法

了解自己的肤质

美白宝典

美白沐浴按摩

除痘光滑沐浴按摩

水嫩紧致沐浴按摩

活化肌肤沐浴按摩

Part 4 缓压保养按摩法

皮肤是否和你一样在重压之下？

经期洗浴保养按摩

减压放松沐浴按摩

减轻酸痛沐浴按摩

提神醒脑沐浴按摩

芳香疗法按摩

脸部毛孔收缩按摩

Part 5 窈窕淑女篇

美丽女人“摩”出来

排毒沐浴按摩法

Part 6 减肥瘦身篇

我怎么又胖了？

微胖型燃脂浴及按摩手法

偏胖型纤体浴及按摩手法

肥胖型减肥浴及重点按摩手法

冬季沐浴的水润妙计 浴品选购参考

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)