

《我的肌肤美白秘笈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年02月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787113137649

内容简介

《我的肌肤美白秘笈》主要介绍：痘痘从哪里来，为什么会长斑，有哪些神奇的祛斑小妙招，紧急战痘方案你知道多少，不同季节肌肤需要上哪些保险，哪些食物会让你的斑点越来越多，让你皮肤嫩白紧实的5式精选瑜伽，20个美容穴位让你在任何空闲时候都可以铸就美丽容颜，体验传统中医的刮痧拔罐美肤，吃不胖的养颜奥秘——食疗药膳。学会这些招数，美丽变得触手可得！

《我的肌肤美白秘笈》面向各个年龄层面、各类行业的人群，尤其是女性读者。她们会在本书中找到适合自己的简单易行的招数，成为肌肤美白达人。

目录

part 1 认识我的皮肤

5种肌肤类型

8个问题，让你迅速了解自己的肤质

"黑"的问题及其解决方案

"斑"的问题及其解决方案

"痘"的问题及其解决方案

part 2 日常美白·祛斑·灭痘大行动

part 3 瑜伽美白·祛斑·抗痘

习练瑜伽面面观

美容瑜伽，练出最美的自己

part 4 20个美容养颜穴位每天按

20个美容穴位全解

part 5 刮痧排毒祛

刮痧美容，对号入"座"

[显示全部信息](#)

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)