

《女孩受益一生的美丽秘诀》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年08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：9787509111512

内容简介

本书为永葆青春女孩的美丽、滋养心灵、呵护身体、开发智慧，从美容、饮食、保健、运动、瑜伽、排毒、维生素、护理、心灵素养、交际、智慧等方面进行深入探讨，提出科学可行的解决办法。

目录

第一章 读懂身体美丽的“语言”

美丽，始于认识你的身体

勾人心魄的肢体神韵

“坐”个风姿绰约的女人

站出亭亭玉立美少女

走出款款轻盈的动态

简简单单关爱女儿身

测测看你离魔鬼身材有多远

第二章 教你做个超级万人迷

万人迷的动感电波

发掘性感的秘诀

女人味，穿出来霓裳下的蹁跹

袅袅动人女人香

“骗人”也迷人

艳冠群芳的彩妆

提升女孩魅力的20件事

第三章 健康美丽吃出来

食中自有颜如玉

秀发飘飘吃出来

明眸善睐食中来

让你美丽到牙齿

打造完美胸部的宝典

越吃越窈窕的进食原则

美食帮你解决亚健康

减肥应注意的五个“劫点”

一周减肥养颜食谱

第四章 我因运动而美丽

平淡生活中的运动风景

白领女孩，办公室里一样运动

运动让你小腹平平

美腿、美臂全攻略

水中“美人鱼”

球场上千姿百态的你

感受浪漫刺激的运动——滑雪

教你学会岩壁上的探戈

领略芭蕾的高雅

第五章 瑜伽女孩，健康又美丽

美体聚焦：瑜伽的盛世繁华

瑜伽——女孩呵护自己的最佳方式

练瑜伽应注意的五要点

生理期：瑜伽三式来减痛

美体新招，瑜伽塑身三大动作

第六章 做个无毒美人

女孩，身体毒素知多少

排毒养颜佳品排行榜

运动，净化你的身体

排毒瘦身的四条路线

吉莲医生的“一日排毒法”

第七章 维生素美人养生馆

第八章 护理，每天美丽一点点

第九章 做一做心灵体操

第十章 优雅，晋升女孩的美丽

第十一章 智慧女孩，令人意外的美丽

后记

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)