

# 《康寿盛典\*四季养生养颜》

## 书籍信息

版次：2

页数：80

字数：55000

印刷时间：2010年09月01日

开本：大16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801744654

丛书名：家庭保健知识丛书

## 内容简介

正确的行走方式会让人的身体从脚尖、脚踝、小腿、大腿到臀部的所有肌肉保持良好的平衡状态。将腿部肌肉不断向上提拉、绷紧，正是对抗重力、打造美腿的\*处方。除此之外，本书还涵盖了从消除腿部疲劳和浮肿的按摩方法到美甲、护足等时尚元素的美腿、美足等内容，综合地向您教授如何保养腿部、挑选鞋子等实用知识，为您打开通往美腿王国的成功之路。

## 目录

第一篇 春季润泽养生养颜法

第二篇 夏季窈窕养生养颜法

第三篇 秋季清爽养生养颜法

第四篇 冬季滋补养生养颜法

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)