

《手法对了，皮肤变年轻》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：大32开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530447499

编辑推荐

按摩1次，削除1天的皱纹及松弛。连续按摩10次，让面部肌肉爱上5mm的上升位置。连续按摩100次，延长5年的青春。以淋巴按摩与穴位按摩为基础，速效、持久、不用每天做……但做过一次就会自然而然地想持续下去，自己也试着照张前后对比图吧！让朋友、老公吓一跳！

世界**时尚品牌Dior美容沙龙中使用的美颜按摩法

内容简介

森征式“上下交替”提升按摩法是什么？你有没有过这种苦恼：想让脸部变小、想消除面部皱纹……试用了一些方法却总是无法如意。你怪自己没有坚持下去，所以难见效也无可奈何。但其实，是你对按摩的原理还不够了解。人体的肌肉群是彼此相连的，想让面部肌肉紧致提升，首先要做的——是降低背部肌肉的位置！这也是“上下交替”提升按摩法的含义。

就让Dior信任的美容顾问、在世界各地指导专业美容从业人员的导师森征女士，来告诉你怎样在家里实现速效、持久的脸部按摩吧！

目录

- 前言
- 面部皮肤松弛的主要原因在于“疲劳”，而不是年龄
- 提升按摩法是什么？
- 有效利用本书的方法
- 序章“上下交替”提升按摩法的秘密
- “提升按摩法”秘诀1塑造年轻面容就是要创造“高度”，提升背部和头部的肌肉是关键
- “提升按摩法”秘诀2面部肌肤老化的原因是“疲劳”，利用按摩法消除疲劳，让容颜重焕青春光彩
- “提升按摩法”秘诀3按摩是协助身体恢复自然能力的后援军，所以能够实现“速效”和“持久”
- “提升按摩法”秘诀4提升按摩法综合了淋巴、骨骼、肌肉、穴位等各类美容方法之长，

所以，在国外颇受好评

第1章 开始进行让提升按摩法更有效的准备活动吧!

准备1 多喝常温水，促进血液和淋巴循环

准备2 温暖身体，让身体由内而外放松，缓解僵硬的肌肉

准备3 放松感官，消除身体紧张

准备4 利用护肤品，让手指充分滑润

[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)