

《女人我最大》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01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：22926005

内容简介

《女人我*(套装共10册)》是让女人真正与美丽零距离的最实用、最有效、最天然、最可靠的瑜伽养颜书。瑜伽，将时下最流行的养颜、纤体、瑜伽结合在一起，让你拥有更美好的生活方式和更温暖平和的心境。书中荟萃了多种天然美容秘方，结合瑜伽的体位法，让你快速变美丽。书中提出了“保暖养颜、经络养颜、呼吸养颜、气血养颜、心情养颜、瑜伽养颜”等理念，结合中医的养生概念和瑜伽的健身理念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之道。

目录

《生活坊（第1辑）：美容养颜塑身瑜伽60式》目录：

瑜伽装备“采购单”

瑜伽美人的生活秀

Part 01基础热身至关重要

三角伸展式

半月式

站立前屈式

双腿背部伸展式

Part 02嫩肤美白

肩倒立式

Part 03活肤抗皱

鬼脸瑜伽

防皱按摩式

Part 04去斑除痘

[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)