

女性美丽枕边书



[女性美丽枕边书 下载链接1](#)

著者:任军 编

出版者:花城出版社

出版时间:2005-01

装帧:平装

isbn:9787536044456

所有美丽方法、营养方法都是自然的、最新的、效果明显的。

本书分为两大部分：点秀出美丽和营养秀佳人。

点秀出美丽分为：美丽我们的肌肤、美丽我们的秀发、美丽我们的身体；营养秀佳人分为：美丽健康内养经、美颜健体饮食调养、神经的美颜润肤食物、吃出你的如“花”容颜。

本书所介绍的天然美容方法、健美锻炼技巧、饮食营养美丽等均是国内外美丽健身界广泛流行的新方法，都是很科学、很实用、很容易见效的。是国内外美丽营养界广为流行的新方法。是一本值得女性朋友收藏的新潮书。

作者介绍:

目录: 第一部分 点秀出美丽 (让你乘上美丽快车)

一、美丽我们的肌肤

(一) 我们美丽温暖的皮肤

(二) 各类皮肤的娇嫩法

(三) 让你的肌肤一年四季美丽娇嫩

(四) 寄情山水、旅游护肤好方法
(五) 快捷抹去面部的烦恼
(六) 为美丽容颜护航

二、美丽我们的秀发

(一) 我们飘逸的秀发
(二) 头发类型的自我辨识<b
• • • • • (收起)

[女性美丽枕边书](#) [下载链接1](#)

标签

Smooth

3

2

1

评论

[女性美丽枕边书](#) [下载链接1](#)

书评

[女性美丽枕边书](#) [下载链接1](#)