

新美体休闲



[新美体休闲_下载链接1](#)

著者:王百瑜

出版者:知识出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787501540419

如果你有不正当，不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽要从日常生活做起，就像修行不在乎形式只在乎修心，每天多花一些时间照顾自己，爱护自己，这是有必要的。现代人的生活普遍处于紧张，忙碌的状态，容易造成身体的疲劳及心理的压力，因此容易产生像失眠，偏头痛，忧郁症等各种文明病，如何找寻释放这些负面能量方法，让自己身心更健康，并预防文明病的产生，就是百瑜时常在研究的课题。

作者介绍:

目录: 作者序
百瑜的一天
舒压泡汤方
让肌肤白皙细嫩的营养牛奶浴
活络气血循环的微醺红酒浴
永葆青春的蕃茄汁浴
疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴
抗老紧肤的绿茶柑橘浴
芳香去水肿的塑身咖啡浴
摆脱失眠困扰的熏衣草精油浴
抚平肌肤粗糙的盐浴

生理期也自在泡的半身药浴
深层洁净的竹酢液炭浴
大量出汗、立时塑身的“两亩田”姜浴
增添女性魅力的玫瑰香浴
精油按摩乐
排除小腹赘肉的茴香精油按摩
消除头痛的脸部减压精油按摩
促进血液淋巴循环的手部按摩
排除身体疲劳的足部按摩
百瑜提供的最好精油配方
按摩油小常识
瘦身运动篇
细直修长美腿运动
结实小腹运动
摆脱胖胖手臂的毛巾运动
对抗地心引力的提臀运动
热门瘦身运动PILATES
调节身心与呼吸的简易瑜珈
健康美人餐
抗氧化蕃茄食谱
营养美味香蕉食谱
肌肤水当当苹果食谱
脸色红润水蜜桃食谱
美颜花草茶
补血养颜玫瑰蜜枣茶
减压并舒缓身心的薰衣草茶
调理油脂分泌洋甘菊
镇静安抚情绪的欧薄荷茶
增添魅力的茉莉花茶
抗老美肤的白绿茶
百瑜的6个助眠小偏方
百瑜爱美守则
• • • • • (收起)

[新美体休闲_下载链接1](#)

标签

时尚

Beauty

评论

[新美体休闲_下载链接1](#)

书评

[新美体休闲_下载链接1](#)