

3分钟拍出青春美丽



[3分钟拍出青春美丽_下载链接1](#)

著者:林蓓莉

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2003-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538138177

全书分“拜师学艺篇”、“美丽攻略篇”、“常保健康篇”三部分内容，介绍了顺气拍打32招，籍由大自然的能量，人类自愈的能力，应用最自然简单的原理，利用温暖的双手，以实扶、放松、舒缓、释放的调理方法，重现美丽、窈窕、健康。

你总觉得无脸见人吗？满脸痘痘，两颊斑斑，皱纹清晰可见，外加两个黑眼圈，皮质晦暗又敏感……那么请每天给自己3分钟，体验本书《美颜拍打法》，还你好脸色！你总觉得身材欠佳吗？大饼脸如何变成瓜子脸？大肚子怎么变成小蛮腰？大象腿怎么变成美腿？那么请每天给自己3分钟，体验本书《塑身拍打法》，还你好身材！你总觉得身体不适吗？繁重的工作常让你头痛欲裂、睡不着又嗯不出来；烦琐的家事也让你颈肩酸痛；受不了每个月报到的经痛、坐立难安的痔疮、青一块紫一块的瘀青……那么请每天给自己3分钟，体验本书《健康拍打法》，还你好气色！

作者介绍:

目录: 推荐序 推荐留言板
感谢 九位求诊患者的见证
自序 顺气疗法让我既健康又有魅力!
一 拜师学艺篇
1 似是而非 八大迷思
(1) 美颜迷思

(2) 塑身迷思
(3) 健康迷思

2 自然顺气 青春美丽

(1) 提供给你更好的方法

.....

二 美丽攻略篇

1 美颜拍打法

2 塑身拍打法

三 常保健康篇

1 健康拍打法

后记

• • • • • (收起)

[3分钟拍出青春美丽 下载链接1](#)

标签

评论

[3分钟拍出青春美丽 下载链接1](#)

书评

[3分钟拍出青春美丽 下载链接1](#)