

# 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，藉由大自然的能量，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，肤质晦暗又敏感……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](#)