

# 手足100健健美



[手足100健健美\\_下载链接1](#)

著者:張淳淳

出版者:尖端

出版时间:2003年07月24日

装帧:

isbn:9789571027616

「手是女人的另一張臉」，更能反映出女人真實的年齡、生活的型態，而手足也是女性在美容保養時最容易被疏忽的地方，儘管現代美容科技進步，能讓一個人的臉看起來年輕個十來歲不成問題，但對於手足肌膚的美容整型，似乎還沒有比較好的醫療方式，所以還是有賴於平日細心的呵護與保養囉！本書中，淳淳老師將利用各式按摩、運動操、保養膜、SPA湯、飲食料理來教讀者如何雕塑纖細有型的手、手臂、足部與腳踝，只要每天投資一點時間，照著書中所教的方式來好好保養，擁有一雙纖手玉足，?對是指日可待的！

作者介绍:

目录:

[手足100健健美\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[手足100健健美\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[手足100健健美\\_下载链接1](#)