

3分鐘美白塑身茶



[3分鐘美白塑身茶_下载链接1](#)

著者:楊錦華

出版者:朱雀文化

出版时间:20010601

装帧:

isbn:9789570309355

夏天到了，擁有美白的肌膚是每一個女人的夢想，除了塗塗抹抹厚厚濕濕的防曬霜和乳液，難道不能有清爽有舒服的美白方法？就讓我們以每天最簡單的3分鐘來個體內環保，讓皮膚白晰水亮又顧到身體。除了美白，當然還要塑身；延續前一本《3分鐘減脂美容茶》，本書強調雕塑身材，教讀者瘦臉、瘦手臂、瘦腰、瘦臀、縮小腹、修長大小腿和清理腸胃。這一切都只要每日3分鐘。

作者以無藥味、容易取得的材料、最簡單的方法製作20道美白去斑、讓肌膚水水的美白茶、10道從臉到腳、雕塑全身的減脂茶、10道豐胸、隆乳、保養頭髮的調理茶、15道消除生理痛、胃痛、治感冒發燒的解痛茶、10種敷臉、藥浴與自製藥丸的應用方法。

作者介绍:

目录:

[3分鐘美白塑身茶_下载链接1](#)

标签

评论

[3分鐘美白塑身茶_下载链接1](#)

书评

[3分鐘美白塑身茶_下载链接1](#)