

# 情趣周末家庭SPA



[情趣周末家庭SPA\\_下载链接1](#)

著者:琳达·贝德

出版者:湖南科技出版社

出版时间:2005-5

装帧:简装本

isbn:9787535742568

本书是为那些重视自己的健康、容貌和身心享受，并准备为它们付诸行动，但时间和精力都有限的每一位女性朋友所准备的。所有的这些都只用一个周末在家里就能完成。这本书，不是介绍速食生菜或面膜，书中也没有给出斯巴达排毒法或是不现实地许诺在48小时内给你一个全新的自己。这里没有严格的时间表要求你跟着做，也不需要你照着冗长的化妆品清单使用。这本书提供的只是简单的、现实的、实用的和充满活力的信息，让你清洁和净化、给与精力、放松或无顾忌地关爱你自己。

本书在一个周末之内给你提供自我检查的全面方法——包括大脑、身体和灵魂。和多样性的身体、皮肤和头发护理一样，这里还有实用的简单菜谱，这些营养建议帮助你能有效地消化和使你的身体得到新生。你可以在一个周末内只执行一种SPA疗法或者把每一种疗法综合起来，另外制定一个更适合需要的计划。

运动对任何一个康体计划来说都是至关重要的，这里介绍了许多循序渐进的小练习和放松伸展活动。为了保证在周末SPA里你的心灵得到与身体一样的关注，书里还提供了很多冥想方法和想象过程，以及更多的挑战练习来提升你的精神潜力。同时，还有一些美容的常用方法，再加上一些精心设计的能够瞬间增加你的诱惑力的捷径。

不要期望有奇迹发生，但是期待自己在这个周末之后看起来和感觉起来更加明艳，更加清新，更加活泼和容光焕发。谁能知道，你发现它给了你改变照顾自己的方式所需要的动机和激励，永远的.....

作者介绍:

目录:

[情趣周末家庭SPA\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[情趣周末家庭SPA\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[情趣周末家庭SPA\\_下载链接1](#)