

# 美女大变身



[美女大变身\\_下载链接1](#)

著者:侯湘婷

出版者:金城出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787800847820

美丽不是偶然，而是要找对方法！大家都希望自己能有匀称的体态，侯湘婷靠着塑身及许多贴身的小秘诀，让必须时时在屏幕前表现完美的我们，都获得了健康美丽。

作者介绍:

侯湘婷小档案:

英文名: angel hou

出生地: 台湾嘉义

身高: 170CM

体重: 50KG

学历: 国立嘉义技术学院

生日: 8月27日

职业: 歌手、演员

专长: 弹琴、阅读、游泳

目录: 序

今日开始美女

天下美丽集一身——塑身方法大搜集

如何得到水晶鞋——变瘦变美训练守则

我的塑身美肤守则——一定要乖乖遵守哦!

BabyQ 美女——30天塑身计划

Angel的变身饼干——饮食必读秘笈

就这样把美体征服，抛开他藏好的毒

让脂肪都成绕指柔情——特殊腹部手技

宁可错杀，不可放过——神奇去脂护理

如刀削般凹凸有致——精雕细琢体刷护理

漂亮得就像美人鱼——海洋排毒

湘婷美丽密语——关于塑身

不变脸，你不知道我是红颜美女

有型先从脸开始

你看你看，大饼脸悄悄地在改变

湘婷美丽密语——关于塑脸

肤如凝脂，才能凝聚人气

美白全身旅游图——全身美白去角质

白天鹅还是花斑鸭？——除斑美白护理

春回大地排毒护理——当一个排毒美人吧

香共入骨的亮丽肌肤——超时空养生护理

变成一个如“湿”美女——瞬间靓丽保湿

侯湘婷美丽密语——关于保养肌肤

美到头顶着天，发柔软到地

从头到脚，都要美丽达人——发质Hair spa

侯湘婷美丽密语——关于保养头发

排排坐，当美女——30天美容秘诀总结

雕塑小脸蛋必学

全身水嫩美肤必学

美化颈部线条

变身小“腰”女必学  
美化胸部线条必学  
美背水嫩肌肤必学  
提臀紧实曲线必学  
精油塑身按摩必学  
· · · · · (收起)

[美女大变身](#) [下载链接1](#)

## 标签

美容

美女大变身

台湾

健康

## 评论

是个明星就好写本书，无语。。。

-----  
真烂，那种女的就是垃圾

[美女大变身](#) [下载链接1](#)

## 书评

[美女大变身 下载链接1](#)