

纤手玉足护养全书



[纤手玉足护养全书 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787883527688

美人技：关注每个细节，对身体每一寸都满意。精心呵护，全方位延续美丽。最完美解决方案，卓越功效超乎想象，绽放手足新生异彩。

30道护养程序、60种手法穴位按摩、10式手足瑜伽。手足保养品DIY，纤手美足浴。书+2VCD。

[精彩BOOK] 解析手足保养秘诀

手足与指甲的生理构造解析、美化手足的生活守则、手足保养品顶级品牌贴心推荐

手足日常精心呵护：清洁→手膜（脚膜）→滋润按摩→完美保护

手足问题肌肤的解决方案，不要粗糙、干燥、蜕皮、硬皮、斑点、疤痕、皱纹、多毛…

巴黎时尚流行美甲方案：法式彩绘甲·大理石纹·水染·彩印喷绘美甲·3D水晶甲…

完美手足保养自制配方：经济实用，纯天然呵护：间荆固甲膏·水梨护手乳，金盏花护脚霜·薄荷爽足乳液·脚部止汗喷雾……

纤手美足浴：消瘦手浴、桂枝瘦手浴、玫瑰瘦腿浴、干姜暖足足浴……

手足按摩：纤美、去皱、消瘦、灵活/减肥、调理、排毒、养颜……

日常手足运动组合，手足部瑜伽运动：柔韧、平衡、燃脂、美化、除赘肉……

手足常见疾病的理疗：治疗发送冻疮、手部麻痹、手部腕道症、腿部浮肿、脚部疲累、膝盖&脚踝疼痛……

[2DVD] 中文繁体字幕

国际美容美颜连锁机构高级医学美容师亲身演示。手足护养全过程、手足SPA浴、穴位与经络按摩、手足保健操……

作者介绍:

目录:

[纤手玉足护养全书_下载链接1](#)

标签

评论

读书笔记上有这本书的小记录，可惜，我好像没有执行过。

[纤手玉足护养全书 下载链接1](#)

书评

[纤手玉足护养全书 下载链接1](#)