

3分鐘美麗急診



[3分鐘美麗急診 下载链接1](#)

著者:邱勝美

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2008-4-25

装帧:平装

isbn:9789861751092

按摩臉部3分鐘，膚質立刻淨白、光滑、細嫩

穴道按摩5分鐘，臉頰立刻上揚緊實，效果更勝拉皮

啟動妳的美麗自癒力，就從神奇的經絡美容按摩開始

青春、美麗、健康，不必遠求，關鍵都在身體的穴道點（強調一下）上。

穴道點的功效真的很神奇，本書含括以下26種經絡穴道美容按摩：

臉部美白、臉部紅潤、皮膚細緻、消除眼袋・消除黑斑、避免毛孔角質化、脖子緊實、美胸、提臀、預防青春痘、粉刺、減重、增胖、增高、消除眼睛疲勞、消除全身疲勞、散發女人香男人味、減緩老花眼、避免口臭、四季養生、白髮轉黑、讓女人更女人、促進排汗、改善冬季癢、改善皮膚癢、讓男人更男人、一夜好眠

邱勝美老師將中醫經絡成功融入美容領域，幫你找回最快速、自然又有效的美麗自癒力。

作者介绍：

优女必爱！质男必看！

质男标准Check List

★ 自律：隔离诱惑、拒绝偷吃、反倒贴，绝对是修养极品质男的第一步。

★ 专注：只有专注才能发现被其他人忽略的美好，专注不是天分，绝对是先觉察再练习。

★ 美力：品味先来自完美的抄袭，再创造自己独特的美感哲学。

★ 勇气：承认自己的错误需要勇气，坦然自己内心真实的感受，更需要勇气。

★ 开耳：不急著逻辑分析、提供建议，「倾听」加上宽大的肩膀才是正确之路。

★ 分享：愿意学习克服「男人先天性语言障碍症候群」，练习揭露。

★ 负责任：有错就认，绝不寻找代罪羔羊；有问必答，绝不拐弯抹角顾左右而言他，有爱人必自断桃花，有家庭必感恩珍惜。

看贵妇奈奈真人实境的爱情故事，一览情侣无可避免的相处问题！

贵妇奈奈巧妙融合亲身经验与幽默精辟的见解，呐喊出女人心中所有的OS，揭开男人心中不能说的秘密！

欢迎加入贵妇奈奈的爱情养成班，修练「质男进化论」，修养「幸福恋爱体质」。你会发现：真心无敌，真爱无所不能！

特别企画

贵妇奈奈私密悄悄话：

★ 你还记得半夜对镜削苹果会看见未来另一半的传说吗？是真的……

★ 有天醒来，你突然发现这段爱情不是你要的，你发现你上当了？！

★ 流著夏娃血液的後代都会重蹈覆辙，你是看见苹果就迷失白雪公主吗？

★ 最需要保养的其实是……

.....

目录: 前言

六道按摩的神奇功效

各種功效的經絡美容 (各篇另含美麗的叮嚀、強效小撇步、瑜伽動作建議)

1臉部美白的經絡按摩法

2臉部紅潤的經絡按摩法

3皮膚細緻的經絡按摩法

4消除眼袋的經絡按摩法

5消除黑斑的經絡按摩法

6避免毛孔角質化的經絡按摩法

7脖子緊實的經絡按摩法

8美胸的經絡按摩法

9提臀的經絡按摩法

10預防青春痘、粉刺的經絡按摩法

11減重的經絡按摩法

12增胖的經絡按摩法

13增高的經絡按摩法

14消除眼睛疲勞的經絡按摩法

15消除全身疲勞的經絡按摩法

16散發女人香男人味的經絡按摩法

17減緩老花眼的經絡按摩法

18避免口臭的經絡按摩法

19四季養生的保養法

20白髮轉黑的經絡按摩法

21讓女人更女人的經絡按摩法

22促進排汗的經絡按摩法

23改善冬季癢的經絡按摩法

24改善皮膚癢的經絡按摩法

25讓男人更男人的經絡按摩法

26一夜好眠的經絡按摩法

· · · · · (收起)

[3分鐘美麗急診 下载链接1](#)

标签

奈奈

爱情

女性

评论

写的非常好的一本书拉...奈奈和小男友之间的感情很感人!

[3分鐘美麗急診](#) [下载链接1](#)

书评

[3分鐘美麗急診](#) [下载链接1](#)