

# 表情肌肉運動減肥法



[表情肌肉運動減肥法 下载链接1](#)

著者:犬童文子

出版者:TOP女性生活社

出版时间:1997/6/1

装帧:平装

isbn:9789579494557

作者介绍:

## ■ 內容簡介

經常鍛鍊臉部肌肉，可使您容光煥發  
臉部大約有30種表情肌肉不經常運動就會收縮的肌肉要給人栩栩如生的感覺，需要有豐富的表情 藉由臉部肌肉的訓練來達到姣好的臉形

## ■ 序

## ■ 目錄

前言——經常鍛鍊臉部肌肉，可使您容光煥發 PART1 針對不同需要的臉部運動 PART2  
根據臉部的特點來鍛鍊 PART3 解除您三大自卑感 PART4  
加強臉部的魅力——皮膚保養、重點化妝法和髮型

## ■ 作者簡介

犬童文子

是顏學研究所的董事長，專門研究臉部肌肉運動和美容；在鹿兒島大學醫學部附屬醫院的生化學研究室工作時，就相當專注於人體生理方面的探討，因而前往東京學習有關美容方面的知識，在取得美容師的國家資格後，又到法國學習ARIAN流派，並也學習歐洲的美學；回國後，在綜合美容醫科研究所，擔任研究和開發，於95年9月，在日本解剖學百週年紀念會上，發表臉部表情的相關研究報告，造成很大的話題；96年即自行獨立創業，並常在電視雜誌、演講會上做多方面的發表。

目录:

[表情肌肉運動減肥法\\_下载链接1](#)

## 标签

美容

表情肌肉運動減肥法

运动

读书

表情

## 评论

-----  
[表情肌肉運動減肥法\\_下载链接1](#)

书评

表情肌肉運動減肥法 [下载链接1](#)