

排毒按摩塑造美人体质



[排毒按摩塑造美人体质_下载链接1](#)

著者:原一惠

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538157826

《排毒按摩塑造美人体质》讲述了：最近，我们在电视、杂志中经常可以看到“排毒”

、“解毒”等字眼，而且开设香草浴与高温瑜伽项目的会馆在不断增多，这些都说明了女性对“排毒”的关心度在逐渐提升。倘若能够坚持每天排毒，身体的机能就可以得到最大限度的发挥，身体也会感到清爽舒适。这里向大家介绍一种排毒按摩法。它的秘诀就是顺着血液、淋巴液的流动方向，通过摩擦、挤压、揉搓那些堆积毒素的部位，进而使全身血液循环畅通。

掌握了这种方法后，您在家里就可以轻而易举地排毒了。希望您能把它当成一种习惯，将毒素通过粪便、尿液、汗液、毛根驱赶出去，减轻身体的负担，使自己拥有健美的体魄和光泽的肌肤。

作者介绍:

目录:

[排毒按摩塑造美人体质_下载链接1](#)

标签

评论

[排毒按摩塑造美人体质_下载链接1](#)

书评

[排毒按摩塑造美人体质_下载链接1](#)