

# 田中宥久子の体整形マッサージ



[田中宥久子の体整形マッサージ 下载链接1](#)

著者:田中 宥久子

出版者:講談社

出版时间:2006-11-18

装帧:单行本

isbn:9784062137775

毎日たった5分マッサージするだけでボディラインが美しくなる。体脂肪がおもしろいように変化していく。美容業界に衝撃を与えた独自の美容理論「田中メソッド」を体に応用した「体整形」について、イラストとともに紹介する。

作者介绍:

〈田中宥久子〉福岡県生まれ。ヘア&メイクアップアーティストとして活躍し、テレビ、雑誌、講演会などで活動中。ゆうばり国際映画祭ビューティスピリット賞、マリ・クレールボーテ大賞日本特別賞を受賞。

目录: 第1章 人間の体は一枚皮  
第2章 実践「体整形マッサージ」のすべて  
第3章 日々のメンテナンスで若さを保つ  
第4章 贅肉のない人生  
・ ・ ・ ・ ・ [\(收起\)](#)

[田中宥久子の体整形マッサージ\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[田中宥久子の体整形マッサージ\\_下载链接1](#)

书评

如果你完全不懂经络 或者你对穴位这些也不感兴趣 这本书还是值得一看的  
书总共100页 真正有用的也就30页图 而那30页图的内容 其实也就两张大图  
总结性的附在了书后 锁骨，颈部，大腿根部，腋下 这些部位的淋巴按摩  
经常看美容资讯的肯定都知道 手部按摩的位置是劳宫穴 以及...

-----  
[田中宥久子の体整形マッサージ\\_下载链接1](#)