

# 从头靓到脚



[从头靓到脚 下载链接1](#)

著者:林納

出版者:倚天文化事業有限公司

出版时间:2007

装帧:平装

isbn:9789867300591

從頭靚到腳の美麗健康書

愛美，是人的天性。

但人們不應單只是注重外表的美麗，還應該追求健康的整體美，否則很容易就會為美而走入誤區，損及自身的健康。

唯有讓自己的美麗與健康得到充分的展示，才能使健康常在，美麗長存。

本書全面介紹人體各個部位的細節保養，如毛髮、五官、頸部、皮膚及手足等，讓讀者更深入地瞭解如何選擇最正確、最適合自己的美容和養顏方法，從而在從頭到腳都變美，使自己充滿迷人魅力的同時，也呵護了自己的健康。

本書特色

美是女人一生的事，「三天打魚四日曬網」絕不會保養出一個玉膚冰肌的女人，只有在平日裡每時每刻關注、呵護自己的容貌，才能讓自己的美麗得到充分的展示，使自己的青春「時光」得到有效的延長。

美是多種元素的組合，她不光表現在臉部的皮膚上，也反映在全身的皮膚、毛髮和指甲等方面，一頭稀疏而枯黃的頭髮、堆起皺紋的脖子、粗糙的雙手和乾裂的雙腳，都有可能顯露歲月的風霜，成為出賣美麗的「叛徒」；只有妳從頭到腳對它們進行無微不至的呵護和保養，才能堵住它們的「嘴」，看住自己的美麗。

本書最大的特色就是注重人體各個部位的細節保養，從最容易出賣年齡、流失美麗的細節出發，從頭到腳，各個擊破，指導妳如何保養身體的每個部位，幫助妳看住自己的美麗，守護自己的健康，實為一本不可多得的健康變美魔法書。

作者介绍:

林納：心理保健專家。對體驗心理學有深入的研究，尤注重現代人的行為、情感和消費的體驗；對現代人的吃、喝、玩、樂、美容、延緩衰老等頗具心得，曾發表過數十篇美容、衰老相關文章，深獲讀者好評。編著有：《更年期，拜拜！》、《從頭靚到腳的美麗健康書》……等書。

目录:

[从头靚到脚\\_下载链接1](#)

标签

评论

[从头靚到脚\\_下载链接1](#)

书评

从头靓到脚 下载链接1