

# 排毒瘦美人



[排毒瘦美人\\_下载链接1](#)

著者:朵琳出版社

出版者:北方妇儿

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538545418

《排毒瘦美人》将内容分成五大部份，提出美人保健班、纤体体操班、排毒抗老化班、纾压班以及排毒食补班，以实用性与健康并重，提供给女性读者创造纤体的健康BODY和实现自我的美丽计划。这次你一定瘦！最简单的苗条美人养成术，7招汤匙排毒法，

从头到脚燃烧脂肪。排毒才能抗衰老，永远20岁的舒压操。不当小腹婆，泡澡赶肥肉。DIY自己的免费华丽SPA。30招美腿大法，瘦身无极限。5分钟，躺着就能瘦。按摩不求人，自己动手去掉亚健康。不仅仅是排毒，更是速效瘦身；不仅仅是瘦身，更是自我保健的超重要排毒大全，排毒让你抗衰老，修身形，护心灵，窈窕又美人，养颜瘦身的必经之路。想要成为一个真正的纤体美人，不但要瘦身，更要注重自我的健康。

八方朵琳出品，它一向是女性时尚书的销量保证，以最了解女性，最健康的观念，最理想的方式，诠释女性美丽，且追求美丽的全部。修身养性，排毒让你抗衰老，修身形，护心灵，窈窕又美人，养颜瘦身的必经之路。真人真图真科学的健康减肥的四色书，台湾的大明星都在使用的有效方式。

作者介绍:

朵琳出版，中国台湾专业女性时尚出版机构，以打造美容时尚图书为己任，将各种美丽与健康的观念融入生活中，让爱美的女性充满自信骄傲。

目录: Chapter 1窈窕美人保健班 001痒！“妹妹”患了阴道忧郁症  
002憋尿！当心憋出膀胱炎 005痛！该如何面对每月的经痛？  
008“嗯嗯”不顺或“嗯”不出来，哪里有问题？ 011腰酸——酸痛难耐怎么办？  
013手脚冰冷“病西施”——手足四肢冷感症  
015我不要当“小腹婆”——跟肥肚肚说Bye-bye 017颈肩酸痛——“麻木不忍”不要拖  
019毫无预警的骨质疏松症 021嘘——我漏尿啦！ 023更年期前兆免紧张  
025医师来解答！妇女常见保健问题Q&A 027Chapter 2窈窕美人体操班  
031百分百美腿大作战 给你纤瘦细腿 032运动后的舒缓伸展操 维持腿部优雅线条  
035纤腿名模按摩秘招打造完美小腿肚 & 曲线大腿 037久坐下半身水肿  
运用穴位按摩消除 040秀出“比基尼”好身材 努力拥有易瘦体质  
042超easy！7招塑身操 5分钟躺着瘦 044摆脱酸痛  
美人私房按摩自疗，彻底消除颈、肩、背、腿、臂酸痛困扰  
052酸痛不上身，来做放松伸展操 067打造匀称美体，塑身操进阶班 076Chapter  
3窈窕美人排毒抗老化班 081呵护身体六大排毒器官 抗老又美颜  
082做个水当当美人“抓毒”特攻队 085知道你有多“毒”吗？ 086美女保持美丽秘诀  
体内排毒净化动起来 088为什么瘦不下来？原来是“毒”在作怪！ 090按摩排毒  
每天3分钟就能年轻10岁 1927招汤匙排毒法 从头到脚燃脂去油 194Chapter  
4窈窕美人舒压班 105泡澡享瘦 美丽升级 106如何泡出 美体保健加分 108精油泡澡秘技  
让你祛病变美 110精油达人Q&A 112四季药泡泡澡乐 114温泉美容乐活泡汤趣  
116资深美容作家的个人经验谈 118谁说坐月子不能狂吃甜品 124Chapter  
5窈窕美人食补班 131TOP18排毒食材大集合 132在家自己做 12道排毒美食上桌  
136轻食新主张 5分钟美味瘦便利料理 148  
．．．．．(收起)

[排毒瘦美人 下载链接1](#)

标签

养生

评论

-----  
[排毒瘦美人\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[排毒瘦美人\\_下载链接1](#)