

溺爱BODY



[溺爱BODY_下载链接1](#)

著者:《昕薇》杂志社 编

出版者:中国纺织

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787506463942

《昕薇MOOK·溺爱BODY》从四个角度出发，逐步为“昕”girl们展现打造健康身体全新概念，让每个女孩都有属于自己的独特护理方式，发掘自身的价值，让健康、美丽共

同成为“昕” girl的代名词。

《昕薇MOOK·溺爱BODY》以身体护理为中心，由内而外地教你如何呵护身体的每一寸肌肤，生动丰富的内文、言简意赅的内容，让你轻松地一步一步成功蜕变为护理达人，营造完美的BODY肌肤。还等什么？下一个明星就是你！

作者介绍:

目录: Part 1 享“瘦”完美生活 Thin 看看你是哪种身形 认识你的身形 卡路里的小秘密 解密卡路里 会吃才更美丽 会吃才更美丽 减肥日记大公开 31天完美瘦身 经济派PK自虐派 明星减重大PK Part 2 Body整形大挑战 Truing 按摩手法&内衣选择 塑造完美胸部 按摩矫正&收紧肌肉 塑造修长美腿 平坦小腹&纤细腰身 塑造平坦小腹 纤细手臂&美丽细节 塑造纤细手臂 饱满臀部&桃子般紧实 塑造美丽翘臀 Part 3 打造无瑕肌肤 Skin 呵护自己变得美丽 放松疲惫身体 掌握身体水之密语 补充肌肤水分 不容错过的泡汤美容 营造丝滑肌肤 脱毛方式大公开 赶走肌肤绒毛 紧实肌肤活力无限 唤醒肌肤能量 Part 4 健康，由内而外 Healthy 排毒的keyword 身体排毒攻略 用行动改善迟到 改善心理疾病 掌握情绪失控的原因 情绪的控制术 优质睡眠大公开 变身“睡”美人 让沉睡的身体复苏 唤醒沉睡身体 Grace倾心奉献 完美的一天
· · · · · (收起)

[溺爱BODY 下载链接1](#)

标签

生活

美容

瘦身

女性

中国

评论

杂志社出的书也就只能看看搭配和流行趋势，美容减肥之类的专业知识还是应该看专业

人士或大S那种亲身实践过的人写的书。

爱美的女生联络我，可转让

这本比较推荐的。觉得实用。坚持就会变美。

[溺爱BODY 下载链接1](#)

书评

[溺爱BODY 下载链接1](#)