

嫩娘脸部按骨手册



[嫩娘脸部按骨手册_下载链接1](#)

著者:贝亚特·阿勒克桑德罗维兹

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787214069474

《嫩娘脸部按骨手册》内容简介：作为一名按摩师，多年来，我一直将工作重心放在脸部护理上、我很荣幸自己可以触摸到很多人的脸，尽管这些人我并不熟悉，但他们都来向我寻求帮助。我发现脸部是可以呼吸的，它也应该呼吸，但我们的脸部却经常处于僵硬的状态。在写作《嫩娘脸部按骨手册》时，一个坚定的信念一直萦绕在我心中：书中所提供的简单技巧将会使你容光焕发。通过这些按摩练习，你的紧张感能得到明显的缓解，你的眼睛也会变得更加明亮，脸颊会变得更加红润.你的脸部轮廓也能得到明显的改善。更重要的是，《嫩娘脸部按骨手册》将让你真正认识自己的脸。

作者介绍:

贝亚特·阿勒克桑德罗维兹是一位著名的按摩师，她还是《星期日电讯报》的专栏作家。她在伦敦开设了三个按摩中心，并定期举办讲座和研讨会。

目录: 认识你的脸

放松的时间选择

清晨苏醒之时

洗澡之时

午餐之时

夜晚解压之时

开会之前

懒洋洋的周末

晚上外出之前

放松的地点选择

在沙发上

在床上

在公园里

在办公桌旁

在酒店房间里

在海滩上

在飞机上

全身放松技巧

放松下颌

疏通鼻窦

缓解眼部压力

放松身体与心情

释放肩部紧张感

平衡脸部肌肉

释放颈部紧张感

精力充沛的技巧

舒展前额肌肉

强化眼部功能

刺激鼻部

美化嘴唇

紧致下颌轮廓

活跃颈部肌肉

激活脸部

永葆青春的技巧

瘦脸塑形按摩

重塑完美唇形

美化脸部肌肉

紧致前额皮肤

消除眼部疲劳

颈部、下颌提拉紧肤
改善黯淡肤色
卧室私密放松技巧
消除紧张与疲惫感
缓解头痛症状
按摩头部、颈部
温柔的按摩抚慰
重聚精神能量
提高睡眠质量
与爱人同步呼吸
每日次序
鸣谢
• • • • • ([收起](#))

[嫩娘脸部按骨手册_下载链接1](#)

标签

美容

脸部按摩

魅力

美容护肤

必备

女人

健康

2

评论

这本书可以不可以画的好一点呀 首先 这个女的长的实在是让我没心情看 其次 这些图需要很认真的看 知道具体按摩轨迹是什么样的。。

模特很清秀啊，不知道是不是作者本人

对自己好一点撒

[嫩娘脸部按骨手册_下载链接1](#)

书评

这本书让我认识了脸部15块重要的骨骼，让我在很多时间和地点都可以进行的脸部按摩方法，而且每次用时只需5分钟。每天清晨醒来时脸部都能焕发活力。而且上班的时候长期对着电脑，让我痛苦不已，但是他让我疼痛的双眼脱离了苦海。后来我把这本书介绍给了我妈，效果果然很显著啊...

[嫩娘脸部按骨手册_下载链接1](#)