美着瘦下来 中医调气色,瑜伽练形体



作者: 迷罗著

出版社:南昌:江西科学技术出版社

出版日期: 2013.11

总页数: 239

介绍:知名瑜伽教练迷罗专为女性量身定做的一本瘦身美容、提升美丽和气质指数的时尚图书。作者用中医自诊,瑜伽自疗的方式,让广大爱美的女士明白,自己的问题出在哪里,哪些瑜伽动作可以解决这些问题。几个问卷调查就可以让你看清自己的问题,一把刷子、伸伸懒腰,动作简单到躺在床上就能进行。书中更提供有大量养颜、排毒、减压的花草茶和粥、汤食谱供美女们选用,是女性温暖自己、提升自己的实用图书。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13435245.html) 查找全本阅读方式

美着瘦下来 中医调气色,瑜伽练形体 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/13435245.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13435245.html

书名: 美着瘦下来 中医调气色, 瑜伽练形体