

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/detail/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