

# 魅力女性养生养心养颜经

## 【课程大纲】

### 一、 东方女性塑形

1. 美人在骨不在皮——松骨术
2. 肌肉与浮肿
3. 经络筋结
4. 收紧与拉伸

### 二、 “十气”女神

### 三、 如何调理气血不足？

1. 如何调动气血？
2. 面部气血怎么补？

### 四、 如何改善易胖体质？

1. 你真的是易胖体质吗？
2. 标准体重与体重指数
3. 减肥误区
4. 健康的心态
5. 正确的减肥原理

### 五、 日常美容心得

1. 千万要注意的坏习惯
2. 吃吃喝喝也美容

3. 运动配合很关键

4. 一定不能小瞧每天泡脚的作用

福利彩蛋：

1. 家中自制抗衰面膜

2. 中国式茶道表演