

โปรแกรมบริหาร  
ยกกระชับใบหน้า  
ลดเลือนริ้วรอย

โยคะสเนเพื่อผิวหน้า  
ผ่องใส อ่อนเยาว์

วราภักษ์ สูโนนทอง

# โยคะชะลอวัย



10039523

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ฝึกตามโปรแกรมเห็นความเปลี่ยนแปลงใน 2 สัปดาห์

เด็กลง 10 ปีภายใน 1-3 เดือน

ฟรี ดัชนีประกอบการฝึก





# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	6
คำนำผู้เขียน	7
บทที่ 1 ทวงความอ่อนเยาว์	2
บทที่ 2 คอร์สยกกระชับหน้า “Face/Off”	6
บทที่ 3 คอร์สโยคะสะชะลอวัย “Transformers”	44
บทที่ 4 สุดยอด 14 เคล็ดลับ หน้าใสตลอดกาล “Forever Young”	104
ประวัติผู้เขียน	124
บรรณานุกรม	127