

<<我的肌肤美白秘笈>>

图书基本信息

书名：<<我的肌肤美白秘笈>>

13位ISBN编号：9787113137649

10位ISBN编号：7113137644

出版时间：2012-2

出版时间：中国铁道

作者：北京阳光图书工作室

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的肌肤美白秘笈>>

内容概要

《我的肌肤美白秘笈》主要介绍：痘痘从哪里来，为什么会长斑，有哪些神奇的祛斑小妙招，紧急战痘方案你知道多少，不同季节肌肤需要上哪些保险，哪些食物会让你的斑点越来越多，让你皮肤嫩白紧实的5式精选瑜伽，20个美容穴位让你在任何空闲时候都可以铸就美丽容颜，体验传统中医的刮痧拔罐美肤，吃不胖的养颜奥秘——食疗药膳。

学会这些招数，美丽变得触手可得! 《我的肌肤美白秘笈》面向各个年龄层面、各类行业的人群，尤其是女性读者。

她们会在本书中找到适合自己的简单易行的招数，成为肌肤美白达人。

<<我的肌肤美白秘笈>>

作者简介

北京阳光图书工作室，从事国书选题策划，编辑组稿，插图绘制和设计制作的文化传播机构，主要涉及少儿和生活图书领域。

自2000年成立以来，已经出版300多种图书，并有数十个品种在我国台湾地区，韩国出版。

<<我的肌肤美白秘笈>>

书籍目录

part 1 认识我的皮肤5种肌肤类型干性肌肤中性肌肤油性肌肤混合性肌肤敏感性肌肤8个问题，让你迅速了解自己的肤质“黑”的问题及其解决方案致黑因素斑是如何形成的永远躲着紫外线如何才能变白呢“斑”的问题及其解决方案正确认识斑你为什么会长斑我的防斑急救箱“痘”的问题及其解决方案什么是痘痘“痘”出有因SOS紧急“战痘”方案part 2 日常美白·祛斑·灭痘大行动春天，五步搞定美白夏季，预防晒斑有妙招秋天，如何抵抗干燥冬日，痘痕遮盖法天天排毒，“排”出亮颜掌握皮肤变白的秘密净斑祛痘，小心“重金属”基础护肤可“杀”痘致“黑”食材大名单对抗色斑的五大宝贝“辐射痘痘”怎么去必知的九大美白习惯对抗粗大的毛孔和痘痘新鲜果蔬吃多不如吃好妙招祛痘不留痕part 3 瑜伽美白·祛斑·抗痘习练瑜伽面面观瑜伽装备大采购瑜伽场所哪里好习练瑜伽的最佳时候时间多久最合适习练瑜伽注意呼吸正确瑜伽宜忌大清单美容瑜伽，练出最美的自己嫩白美肤肩倒立式排毒靓肤水车式瘦身塑形钟摆式嫩肤白净从山式到站立前弯除皱紧肤鹭式美白全身轮式排毒祛斑清凉呼吸法燃脂瘦腿鸭行式抗皱活肤鬼脸瑜伽改善粗糙虎式紧致塑身双角式活肤润颜蛇击式消斑祛痘拜日式除皱紧肤狮子式排毒防痘叩首式part 4 20个美容养颜穴位每天按穴位按摩四步走20个美容穴位全解四白穴印堂穴迎香穴颧髎穴鱼腰穴巨髎穴攒竹穴头维穴太阳穴下关穴地仓穴曲池穴列缺穴合谷穴天肩井穴肺俞穴膈俞穴足三里穴关元穴三阴交part 5 刮痧排毒祛什么是刮痧刮痧必知的基本原则神奇疗效来自刮痧刮痧的基本手法刮痧手法要正确刮痧的十大禁忌刮痧美容，对号入座“鱼尾纹脸部赘肉雀斑老化粗糙肤色枯黄双下巴颈部皱纹黑眼圈眼袋红血丝……part 6 拔罐美容跟着做对“症”拔罐，轻松易学part 7 十大汉方草本美白经part 8 食疗药膳美白无痕食疗药膳，让美纯净无瑕part 9 我的私房美白·祛斑·祛痘果蔬面膜补水保湿面膜美白亮肤面膜净斑嫩肤面膜祛痘爽肤面膜祛痘后缩孔平痕面膜part 10 送给各位懒女的一周浓缩美白经附录美容药材大集合美白中草药祛斑中草药祛痘中草药

<<我的肌肤美白秘笈>>

章节摘录

版权页：插图：

<<我的肌肤美白秘笈>>

编辑推荐

《我的肌肤美白秘笈》有超级实用中西美白技巧大放送！

全面超美白经不容错过哦！

每天美白一点点，“小坚持”带来“大惊喜”。

全面解析各种皮肤问题，教你从里到外做个通透美人！

春！

夏！

秋！

冬！

四季护肤要科学。

私房果蔬面膜是天然美容院。

食疗药膳吃出白皙好肌肤。

20个美容空位按出美丽来。

刮痧和拔罐的美容法不容错过。

<<我的肌肤美白秘笈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>