

<<家庭自制纯天然面膜>>

图书基本信息

书名：<<家庭自制纯天然面膜>>

13位ISBN编号：9787121186929

10位ISBN编号：7121186926

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：于净

页数：167

字数：168000

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>

## <<家庭自制纯天然面膜>>

### 前言

皮肤是人体的第一道防线和最大的器官，刚出生时，我们都拥有着细嫩光滑充满弹性的皮肤，但是随着时间的流逝，沙尘、阳光、空气污染、电脑辐射、工作压力、生活不规律等因素都在无情的侵袭着我们的肌肤，另我们的肌肤出现种种问题。

为了解决一系列的面子问题，我们特别编撰了这本《家庭自制纯天然面膜》，让您通过纯天然的食材制做的无添加剂的健康面膜，拥有健康美丽的肌肤。

第一部分首先让大家了解自己属于哪种肤质，做面膜需要哪些工具、主要食材，及注意事项，在了解这些的基础上选择适合自己的面膜，做到有的放矢；第二部分介绍了补水面膜，让受干燥皮肤困扰的女性拥有水当当的皮肤，再也不用惧怕干燥的冬季；第三部为肤色暗沉的女性推荐了提亮肤色的面膜，使你看起来更加神采飞扬，充满青春活力；第四部分为受斑斑点点困扰的女性介绍了祛斑美白的面膜，让面部更加净白，更有面子；第五部分为油性肤质困扰的人推荐了排毒去角质的面膜。使肌肤更加清透无暇，水润无油光；第六部分为受青春痘困扰的年轻女性介绍了控油祛痘的面膜，让痘痘一去不回头，享受无痘青春；第七部分为您推荐了紧肤祛皱的面膜，让您的皮肤更加光滑，拥有不老容颜。

希望通过本书让困扰您的“面子”问题一扫光，轻松拥有水嫩白皙的美丽容颜。

## <<家庭自制纯天然面膜>>

### 内容概要

爱美是人的天性，拥有美丽白皙的肌肤是无数女性的追求。处于快节奏、高压力的工作环境中的现代都市女性越来越多地受到皮肤黯淡、干燥、老化等问题的困扰。本书专为爱美的时尚女性打造，教你用身边最常见的便利食材制作最天然的养颜面膜，为你提供个性化的面膜方案，种类丰富、制作步骤详细、操作简单，让你轻松享受天然保养的妙处，倍儿有“面子”。

## <<家庭自制纯天然面膜>>

### 作者简介

于净，女，硕士，营养学讲师、公共营养师技师、北京市营养学会会员，现就职于北京财贸职业学院艺术学院。

从事营养与食品安全、营养配餐员、公共营养师、营养美容等相关内容的教学工作已有19年。

曾参与编写《美容医学基础》、《公共营养师》（上、下册）、《饮食营养与卫生》等教材。

曾应邀为全聚德烤鸭集团、北京顺峰饮食娱乐有限公司等多家知名企业和单位进行营养与食品安全的培训工作。

## <<家庭自制纯天然面膜>>

### 书籍目录

#### part 1 做面膜前的准备工作

了解自己的肤质  
做面膜的常用材料  
自制面膜的必备工具  
DIY面膜的注意事项  
如何正确使用面膜

#### part 2 补水保湿 做个水美人

番茄杏仁面膜  
芦荟蛋白面膜  
橘汁芦荟保湿修护面膜  
芦荟薏仁面膜  
原味酸奶面膜  
蜂蜜糯米面膜

.....

#### part 3 美白亮肤 白里透红好气色

黄瓜芦荟面膜  
猕猴桃酸奶面膜  
木瓜柠檬面膜  
梨柠檬亮白面膜  
草莓酸奶嫩白面膜

.....

#### part 4 祛斑美颜 恢复无暇肌肤

玫瑰黄瓜面膜  
丝瓜牛奶面膜  
红酒蜂蜜保湿面膜  
葡萄皮酸奶面膜  
苹果番茄面膜

.....

#### part 5 排毒去角质 清透水润完美肌肤

香蕉奶酪面膜  
蜜桃燕麦去角质面膜  
燕麦果奶去角质面膜  
冰葡萄面膜  
粗盐黄瓜蛋清面膜

.....

#### part 6 控油祛痘 光滑肌肤不留痕

番茄祛痘面膜  
柠檬黄瓜面膜  
猕猴桃面膜  
果泥燕麦收敛面膜  
薏米百合控油面膜  
果醋绿豆紧缩毛孔面膜

.....

<<家庭自制纯天然面膜>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<家庭自制纯天然面膜>>

### 编辑推荐

《家庭自制纯天然面膜》让您通过使用纯天然的食材制作的无添加剂的健康面膜，恢复健康美丽的肌肤。

希望通过《家庭自制纯天然面膜》让您的肌肤问题一扫而光，能够轻松拥有水嫩白皙的美丽容颜。

<<家庭自制纯天然面膜>>

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>