

<<婚前美肤倒计时90天>>

图书基本信息

书名：<<婚前美肤倒计时90天>>

13位ISBN编号：9787121188015

10位ISBN编号：7121188015

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：她品时尚课题组 编

页数：130

字数：138000

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>

<<婚前美肤倒计时90天>>

内容概要

步入婚姻的殿堂是女人一辈子最重要的时刻，这一天一定要美丽动人地出现在众人面前。可是如果不注意身体护理，皮肤粗糙，长斑，身体疲惫，面临越来越近的大喜日子，怎能不着急？这本书就为准新娘们而准备，从倒计时90天、60天、30天分阶段，从内养、饮食、运动、外养全面调养，让准新娘信心满满地面对拍摄婚纱的镜头和婚礼当天的盛大典礼。

<<婚前美肤倒计时90天>>

书籍目录

一 婚前90天美肤，写好爱的开场白

Part1.最佳新娘 & 最美新娘

- 1.从头到脚检视，你的肌肤具有新娘气质么
- 2.六大硬标准，完美新娘肌肤新标杆
- 3.深度调养，准新娘当然要面如桃花
- 4.五类新娘肌，不同的护肤小秘密
- 5.重获完美素肌，首先摒弃错误护肤法

Part2.精准护肤计划，让幸福没一点瑕疵

- 1.4个简单小测试，找到肌肤核心问题
- 2.严格执行90天美肤计，最美新娘就是你
- 3.婚前美肤倒计时，90天晶莹美肌推进表

二 美肤倒计时90~60天，减压排毒+基础护肤

Part1.内养美肤——由内而外拯救你的基础美肤危机

- 1.调节荷尔蒙，让肌肤瞬间稳定起来
- 2.不可小觑雌激素功劳，肌肤红润细腻有妙招
- 3.甩掉寒性体质，肌肤变成瓷娃娃脸
- 4.美肤先调和五脏，由内打造好肌底
- 5.六大神奇中草药，打造肌肤平衡之美

Part2.饮食护肤——吃出基础美丽好肤质

肌肤中毒！

快搬饮食当救兵

- 饮食调节荷尔蒙，五色食物要多吃
- 饮食不妨糙一些，粗粮做“主”肤更靓
- 饮食多些“绿色”，肝脏排毒美丽不打折
- 周末饿一下，排出血毒令肌肤美丽再现

Part3.运动护肤——通畅气血消除表层肌肤毒素

- 清新有氧操，清除全身肌肤毒素很Easy
- 瑜伽狮子式，消除痘痘解决“面子问题”
- 张张嘴，就能拥有动人肤质

三式清肠操，轻松焕发肌肤美丽本色

轻松上手的体操动作，一扫肌肤的毒素负担

甩开臂膀大步走，肌肤毒素无影踪

Part4.外养美肤——基础护肤day by day

- 细致面部清洁，唤醒肌肤美丽神采
- 告别草莓新娘称号，赶走黑头有绝招
- 去除肌肤角质，恢复细嫩肌肤纹理
- 释放肌肤活力，新娘美肌醒肤有绝招
- 早晚大不同，日霜晚霜分开用
- 呵护身体肌肤，美丽由内而外
- 泡泡精油浴，让准新娘全身肌肤零负担

三 美肤倒计时60~30天，体内滋阴+全面保湿

Part1.内养美肤——补血滋阴让容颜美丽更出色

- 1.滋阴养颜，还你水嫩嫩的好肌肤
- 2.补养肺脏，消除体内燥热之气
- 3.补水 湿气，滋阴之余要去祛湿

<<婚前美肤倒计时90天>>

4.集合花朵之力，让保湿滋润效果升级

Part2. 饮食护肤——吃出水润准新娘

鳗鱼，可以多吃的肌肤保湿圣品

喝水保湿，并非多多益善

OL一天汤水餐，美丽准新娘再累也不“干巴”

多亲近白色食物，水嫩准新娘的魔鬼定律

饮食多一些酸味，肌肤可水润新鲜

Part3. 运动护肤——柔性运动带出肌肤燥气

勤做扭腰操，卵巢年轻肌肤自然水润

灵动蝴蝶式瑜伽，让肌肤水样动人

优雅手指操，让干燥肌肤不再来

只需拍拍脸，轻轻松松就能保湿

化妆时按摩，让脸部锁水功力up！

up！

给耳朵做按摩，肌肤水嫩气色红润

Part4. 外养美肤——SHOW出水灵灵的好肌底

正确保湿，击破9大保湿谎言

不同季节，深层保湿方案各异

眼周补水，秋波流转顾盼生辉

一吻定情，娇嫩双唇水嘟嘟

速战速决，击退干燥表层肌的“湿”魔法

手足细节保湿，打造最“滋润”的完美新娘

转身的精彩，让准新娘“背”受瞩目

四 美肤倒计时30~0天，深度调理+嫩白紧致

Part1. 内养美肤——从内飙出自然白皙好肤色

1.调养肝脾肾，获得“真”白肌肤

2.对症美白，让白皙肌肤来的更彻底

3.摆脱斑点烦恼，让肌肤变得嫩白无瑕

4.找到肌肤紧致密码，重塑嫩白紧致轮廓

5.准新娘必学的养颜美肤睡眠招

Part2. 饮食护肤——吃出一个“白雪公主”

绿茶也可以防晒，身边防晒食物盘点

百合混搭多种食物，样样都能美白祛斑

让樱桃和柠檬做美白“主角”

利用食物酸碱性改变你“黄黄”的肤色

白皙新娘一定要与五类食物为敌

Part3. 运动护肤——精准手法让晦气斑点不再来

肩倒立式瑜伽，嫩白美肤好处多多

瑜伽英雄式变身，炼成素净清新美人脸

夏天不可怕，让全身肌肤都白起来的运动

足部养生操，令肌肤红润气色出众

面部淋巴疏通法，按出紧致好肌肤

面部美肤穴，揉揉点点嫩白透出来

Part4. 外养美肤——白皙紧致惊艳婚礼全场

“多元”防晒秘籍，留住白皙我最行

倒计时保养，做绝对满分的白雪新娘

<<婚前美肤倒计时90天>>

倒计时强化护理，美白面膜功劳大
高精纯度保养美脖，与颈纹彻底拜拜
去除身体废老角质层，让全身通透美白
婚前美肤大冲刺，手足护理别“掉队”
裸露肌肤脱脱毛，不做“毛躁”准新娘
附录 婚纱和首饰的选购

<<婚前美肤倒计时90天>>

章节摘录

版权页：插图：3甩掉寒性体质 肌肤变成瓷娃娃脸般细滑 寒冷是女性一切生理麻烦的根源，寒性体质的人，血液循环往往比别人要差，手脚的末端经常是冰凉的，反映到脸上，就是面部有斑点，肌肤看起来没有生气，即便你正处于青春年华，与同龄人相比，你的肌肤状况明显会差很多。所以要在这里强调，女性千万不能让自己受寒，如果没有这种状况，请继续保持下去；如果你就是寒性体质，在婚前的第一个30天，一定要让自己变得温暖起来。

警惕！

让你变成寒性体质的祸首 盲目节食和挑食。

准新娘不但要为了婚礼上最美的自己做准备，还要努力减肥，把自己塞到那件小小的婚纱裙中，因此，节食减肥也就成为很多女性要做的事情了，日常只吃蔬菜水果，害怕长胖而不敢吃红肉。

实际上，这种行为是大错特错的，难道你想在婚礼上晕过去吗？

这其中，红肉是女性最应该多吃的肉类，特别是牛肉和羊肉，都含有丰富的铁元素，摄取后不但能补给身体所需要的营养，还能让脸色红润有光泽。

日常运动太少 现代女性工作繁忙，白天上班对着电脑，晚上下班就倒在沙发上，沉迷在肥皂剧中，日常的运动就局限在穿高跟鞋行走在写字楼里，甚至下班后还有车代步。

这样下来，身体的血液就会淤积在腹部，如果不通过运动来代谢掉这些淤血，就会对盆腔产生压迫。俗话说“流水不腐”，淤血堆积久了之后，肌肤上还会发黄且长出斑点，即便不长斑，不流通的血液也会堵塞在毛孔里，造成肤色不均匀。

穿紧身的衣服 为了保持身姿的美感，一些女孩子会穿上小一号束身内衣，把腰腹部束得紧紧的，这样就会导致腰腹部的供血不足，生殖系统的健康也会受到影响，面色也会显得“苦不堪言”。

更有些女孩子，只图美丽动人，在冬天的时候穿着短裙和一条薄薄的袜子，这样整个下身都处于寒冷的状态，肌肤又怎能红润起来呢？

不做冷美人，变成温暖的准新娘 摄取食性温和的食物。

寒性体质不仅仅是不喜欢吃红肉，在日常饮食习惯中，还喜欢吃冰的或食性偏寒的食物。

建议最好多吃一点补充阳气以及铁质的食物，像食性寒凉的银耳、竹笋、黄瓜等，最好不好在月经期食用。

日常不要喝太冰的饮品，多喝热饮，坚持晚上用热水泡个脚，这比去美容院做SPA更能获得较好的美肤效果。

主动让自己热起来 平时不运动，体内的气血运行自然会受到阻碍，适量运动能够很好地让自己动起来。

但是尝试运动量比较大的激烈运动效果并不好。

建议寒性体质的准新娘们可以做一些以腰部运动为焦点的运动，如温和的瑜伽、有氧操、拉丁舞等，对气血循环很有好处。

<<婚前美肤倒计时90天>>

编辑推荐

《婚前美肤倒计时90天》由电子工业出版社出版。

<<婚前美肤倒计时90天>>

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>