

<<愈SPA愈美丽>>

图书基本信息

书名：<<愈SPA愈美丽>>

13位ISBN编号：9787216054935

10位ISBN编号：7216054938

出版时间：2008-5

出版时间：湖北人民出版社

作者：水色翡翠

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>

## <<愈SPA愈美丽>>

### 内容概要

也许你还在美容师五花八门的推荐中无所适从，那么，请翻开《愈SPA愈美丽》，暂时抛开一切烦恼、忧愁、压力以及各种俗事的缠绕，用一颗平和安静的心，开始你的SPA之旅吧。

书中会教你用SPA呵护身体从头到脚的每一个部位，也会告诉你如何在四季更迭中选择身体最需要的SPA，还会让你惊喜地发现很多价廉物美的SPA材料就在我们身边触手可及，更能帮你像专业美容师一样为自己度身搭配美容美体的按摩精油。

每天给自己哪怕10分钟的时间，做一个水水嫩嫩、柔情似水的女子，生活从今天开始变得不同。

<<愈SPA愈美丽>>

作者简介

水色翡翠，本名吕娜，七十年代生人，摩羯座，文学学士、法学学士。

家乡：美丽的五大连池；现址：北方冰城。

最认真的事：阳光下于三尺杏坛上论道；最喜爱的事：月色里在方寸屏幕间抒写。

相信美好，习惯守候。

常常对过程投入，却对结局淡然。

希望能行走天下，明白要顺其自然。

常常轻叹，凡人如我，幸福如斯，有喜欢的人可想，有挚爱的文字可写，不亦乎。

<<愈SPA愈美丽>>

书籍目录

第一章 关于SPA  
SPA的概念  
SPA的起源与演进  
SPA的分类  
SPA的作用  
SPA的精髓及SPA疗程中的有效成分  
SPA的要求  
如何享受SPA  
哪些人需要SPA  
SPA的注意事项  
HOME SPA的完美设计方案  
1.HOME SPA的环境设计  
2.HOME SPA的浴缸选择  
3.HOME SPA的用品准备  
4.HOME SPA的氛围营造  
5.HOME SPA的具体步骤  
6.HOME SPA的贴心提示  
7.HOME SPA的巧用精油  
8.HOME SPA的24式  
第二章 从头到脚做SPA  
第三章 春夏秋冬爱SPA  
第四章 另类选材学SPA  
第五章 异域风情秀SPA

## &lt;&lt;愈SPA愈美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第二章：SPA之从头到脚 S P A 的最直接魅力就是美容与护理，让你从头到脚都美丽健康起来，所以，S P A 不仅只是单纯的护肤，让我们耐心而细心地从头 S P A 到做SPA脚吧，让身体的每个部位、每寸肌肤都能充分享受到 S P A 的魅力所在。

秀发SPADIY我们的头发中含有大约15%的水分，一旦含水量低于10%，发丝就会立刻呈现出种种干燥的现象——静电、枯黄、分岔甚至脱落。

因此，秀发和肌肤一样需要防晒、补水与滋养。

并且，平日的吹整染烫、室内的空调环境、紫外线的伤害甚至房间灯光的照射等因素，都会使头发中的水分遭到流失。

不妨自我检查一下，如果头发摸上去涩涩的、糙糙的，就说明它们已经处于饥渴疲惫状态了哦！

以“五感美疗”著称的SPA护理，无疑超越了单纯的护理保养境界，而令身心疲惫的都市人再次享受到了久违的悠然、放松与舒展。

于是，当比比皆是的身体SPA令人意犹未尽之时，头部SPA便粉墨登场了。

毕竟，完美的形象，要从“头”开始；身心的舒展，同样也应从“头”做起。

1.秀发SPA需坚持三个理念理念一：坚持秀发SPA 也许你会认为SPA只是针对身体的护理，其实秀发SPA也是众多SPA类型中的一种。

它推崇的是轻松健康的头发护理方式：在悠扬温馨的音乐中完全放松，利用优质的洗护发产品，充分享受头发洗护的乐趣，同时达到减压效果。

如今，人们对头发的清洁已经有了相当的认识，许多人已将洗发、护发纳入每日的生活程序。

秀发SPA的护理是一个完整的过程，洗发、护发、润发、焗油，并将传统的过程注入新的灵感和情趣。

洗发水可以彻底地清洗您的头发和保持头部皮肤的清洁和健康。

护发素可以为秀发提供日常的滋养和保湿，显著提高头发的质量，使头发增加柔润感，令长发易于梳理；并能减少表面的磨擦或打结，远离头发干枯和分叉的烦恼。

理念二：坚持深层焗油 焗油产品不仅使头发看着润泽，还能使秀发更强健。

简单的洗发和润发无法从深层修护改变发质。

定期使用焗油产品可以弥补头发的营养不足，它丰富的营养能深入头发内层，给秀发强力保湿和营养，使头发具有活性和弹性。

定期使用焗油发膜是头发生长、保养和修护所必需的，最好能够每周做一次。

家用焗油产品简单轻松，最适合在日常使用。

每次使用香波和润发精华素之后，把油发膜类的产品直接抹在发根至发尖上，保持3~5分钟，然后彻底冲洗干净，特别是发根部位，就可以了。

理念三：坚持染烫分开 千万不要在一天内让头发经历两种甚至两种以上的“化学反应”！

如果你是为了节省时间，在一天内同时进行了烫发和染发的程序，发质将迅速变差！

记住，染发的最佳时间是在烫发的20天之后进行，这样既保持了烫发的形状不会被破坏掉，发色也不会过早褪色。

<<愈SPA愈美丽>>

编辑推荐

《愈SPA愈美丽》由湖北长江出版集团，湖北人民出版社出版。

也许你还在美容师五花八门的推荐中无所适从，那么，请翻开《愈SPA愈美丽》。

《愈SPA愈美丽》会教你用SPA呵护身体从头到脚的每一个部位，也会告诉你如何在四季更迭中选择身体最需要的SPA，还会让你惊喜地发现很多价廉物美的SPA材料就在我们身边触手可及，更能帮你像专业美容师一样为自己度身搭配美容美体的按摩精油。

每天给自己哪怕10分钟的时间，做一个水水嫩嫩、柔情似水的女子。

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>