第一图书网, tushu007.com

<<一辈子做美女>>

图书基本信息

书名：<<一辈子做美女>>

13位ISBN编号：9787229018702

10位ISBN编号：7229018706

出版时间：2010-3

出版时间：柠檬果果 重庆出版集团，重庆出版社 (2010-03出版)

作者：柠檬果果

页数：209

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

<<一辈子做美女>>

内容概要

岁月无情留痕,终身美丽有方。
《一辈子做美女》要告诉我们的是：7个永葆女人身心不老的秘方，保佑女人一辈子朱颜不改，美丽恒常。
从此，让时间永远臣服在女人脚下，青春常驻不再是神话。
8大滋养女人的无上秘法，滋阴护阳，固本培元，让我们的身体风调雨顺，容颜一辈子春暖花开。
10套排毒养颜方案，让我们不花一分钱，随时随地都可以疏通身体的排毒管道，做自己最好的美容师。
25种超级食物，使我们在最短的时间里补足气血，肌肤自然粉妆玉琢，千娇百媚。

作者简介

柠檬果果，一位希望一辈子做美女的大龄养颜高手，从小到大喜欢尝试各种护肤秘法的美容达人。她潜心学习各种美容绝技，整合历代高手的养颜精髓，融汇自己美肤的亲身经历和体悟，慷慨地捧出她视为珍宝的美容养颜真经，让我们由内及外，浑身都能散发出动人的魅力。

<<一辈子做美女>>

书籍目录

第一章 尽情美丽从养开始／1美丽，是女人一辈子的大事。
如果我们的容颜是花朵，身体就是根。
只有滋润如水、暖若春阳的女人，才能容颜似玉，丽如花开。
想要红颜不老，美丽永远，最有效的办法就是调理好我们的身体——三分护，七分养，才是容颜不衰的真正秘诀。
容颜不衰的真正秘诀是三分护，七分养／2用老祖宗的恩赐保佑我们一生美丽／4一辈子做美女，就要学会使用“不老仙丹”／9化妆品最会骗人，滋阴才是驻颜的关键／12浑身冰凉是万恶的催老剂／15第二章 食中自有颜如玉／19化妆品往往是美丽的天敌，一不小心，就会毁人容颜。
要得皮肤好，就要常吃好。
食物是守护女人青春和美丽的大功臣，它能使我们气血旺盛，阴阳平衡。
养好了我们的“根”，“枝叶”自然能变得繁茂，肌肤也就能天天色若春晓之花。
不老容颜，必资于食／20超级食物为我们的肌肤保驾护航／22成就美女的无敌排毒美食／26五色粥，让我们的容颜四季花开／30一碗好汤，养一世不变的姿容／32不吃肉，哪有力气减肥／34怎么吃都不胖的秘诀／36维生素要这样吃才最有效／42让我们天天肤色好的闺中密友／46鸡蛋中居然藏着惊人的美容秘密／49女人为什么是水做的／51喝水也长胖是江湖传说吗／54做男人很累，做女人“挺”好／57不痛经，才会人比花娇／60第三章 最好的美容院在大家身上／63我们每个人的身上都有一个大宝藏一经络，它蕴藏着无穷的健康宝藏和关肤养颜秘方。
时常按摩，保持经络畅通无阻，使气血源源不绝，容颜也就会得到了足够的滋养。
足不出户，不用花一分钱，就能“手到哪，美到哪”。
最好的美容师原来在自己身上／64打开身体的绿色通道，就能容颜不老／66动动手指头，就可以肤如凝脂／69不会瘦脸，美容就不完美／72天啦，衣服又瘦了．／75没有这位美容大师，养颜就会力不从心／77连西施也会羡慕的塑体大法／80让“吼狮”变得温婉动人／84第四章 我们都有上天的恩典／87草本是上天对女人的恩赐，也是对女人最古老的美丽承诺。
女人日常容易遇到的美容和健康问题，几乎都可以用草本植物解决。
与其使用一大堆既昂贵又不安全的化妆品，还不如选取天然草本来呵护我们的肌肤：一株草，一叶花，就能让我们肤随心转，活色生香。
草本是上天对女人的恩典／88肌肤生香，你想不想要／90不要相信明星没有保养秘方／93悄悄流传了几千年的养颜经／97惊人的美丽是喝出来的／99这才是不忽悠人的瘦身药／102花容月貌没什么稀奇的／106风韵犹存竟然如此简单／109第五章 从头到脚都美丽／111如果头发乌黑飘逸，却偏偏有浓浓的口气；如果脸蛋白皙玉润，却偏偏着大大小小的眼袋；-b果身材玲珑有致，却偏偏双手粗糙皴裂……这些可能是爱美之人的不幸。
美容养颜从来都不是“一俊遮百丑”，只有从头到脚都美丽，才是真正的美丽。
美，也需要智慧／112一年到头都能青丝似绢，秀发如云／114千万别让眼睛泄露了你的年龄／117从此，“中国地图”从脸上消失了／121我们都可以吐气如兰／127窈窕淑女，粉颈如玉／129让小肚腩逃之天天／132小蛮腰是这样炼成的／135臀美，身材才真的好看／139养护好我们的“风水宝地”／142决不能让我们的“第二张脸”没面子／146纤纤玉腿并不是可望而不可即的／t49一定不能微不“足道”／152第六章 细节决定美丽／155女人都希望一辈子朱颜不改，美貌常在。
遗憾的是，追寻美丽梦想的道路不会是一帆风顺，总有些磕磕绊绊让我们跌跌撞撞，尤其是那些美容细节与毁容陷阱，常常会给我们的肌肤带来灾难。
我的美丽我做主，只有自己才是“救美”英雄。
每天多爱肌肤一点，重视那些看起来微不足道的养颜细节，远离那些可怕的护理陷阱，我们永远都可以光彩照人。
感情得经受挫折，美容不要折腾／156细节救美，光彩照人／158毛孔不再粗大，才能做个“细致美人”／160会睡觉的女人美到老／163拯救电脑族皮肤的无上心法／166一边开心挣钱，一边健身养颜／169油烟再也不能找我们的麻烦了／173让肌肤时时做深呼吸／176对付皮肤过敏，不过是小菜一碟

／179一辈子都不要有“ 切肤之痛 ”／182第七章 美由心生，肤由心换／185岁月匆匆，带走的是美好的青春，留下的是渐渐老去的容颜,但红颜不老一直是我们的心愿。
怎样才能让美丽更持久?美由心生，爱心与微笑是最好的化妆品，让我们怀着感恩之心，携一卷书，带着无限温柔上路。
如果能让万物向爱臣服，美丽也可以与年龄无关。
爱心才是最好的化妆品／186会笑的女人永远年轻／189给心灵找一个树洞／192坏脾气是毁容的绝顶高手／195一卷书香在，优雅气质来／199我们都有永不衰老的法宝／"202时常为美丽锦上添花／205这样才能永远抓住男人的心／207参考书目／210

章节摘录

编辑推荐

《一辈子做美女》：让女人从里到外脱胎换骨的自我保养魔法。
青春易逝，红颜易老，但我们都能永远光彩照人。
昂贵的化妆品，往往是美丽的谎言。
三分护，七分养，才是容颜不衰的真正秘籍。
一辈子做美女不是神话，只要严格按照书中所说的去做，都可以年轻一二十岁。
美丽不是仅靠涂涂抹抹就好，还要会养。
从内到外的细心滋养，悉心关照，是比任何化妆品都有效的美容良方。
肌肤不喜欢冷若冰霜的美人，由来只有暖女人最动人。
让身体暖和起来，肌肤上留下的所有岁月问题都可以迎刃而解。
天天睡好，永远不老。
正确的睡眠是女人最好的“美容院”，最能让女人散发出迷人的鲜活与生动。
每天坚持练习腹式呼吸，不仅能使面色红润，还可轻松“享瘦”。
这，是每个女人都应该尝试的美容秘诀。
养颜的根本方法就是养护先天。
肾是女人的先天之本，也是美丽的“幕后推手”。
养好了肾，也就养好了根，生命之花自然绚丽盛放，久开不败，何愁青春易逝，红颜不在。
女人都想拥有玉润白皙的朱颜，可是这个夙愿总难以实现。
人体自有美白的法宝，只要我们懂得其使用方法，何愁不能肤如凝脂。
美容养颜的最高境界就是颜如春花动人，身似菩提安康。

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