

<<美颜塑身魔法问答>>

图书基本信息

书名：<<美颜塑身魔法问答>>

13位ISBN编号：9787501950331

10位ISBN编号：7501950334

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：139

字数：120000

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>

## <<美颜塑身魔法问答>>

### 内容概要

洗脸是面子最重要的工作，怎样洗才正确？  
如何挥别双下巴，拥有完美脸型呢？  
为什么会出现眼袋？  
爱穿高跟鞋，怎样避免大小腿酸痛？  
想拥有白皙修长的玉指，不做家务行吗？  
谁来阻止“松垮的屁股”向地面投降？  
小腿粗短像萝卜，怎样改善？  
胸部长不大？  
如何让她美又大？  
眉毛会越刮越粗吗？  
如何让剪短的头发长快一点？  
既方便快捷又鲜为人知的美颜塑身秘方，让您非试不可！

## <<美颜塑身魔法问答>>

### 书籍目录

- 第一章 肌肤的日常保养与护理
1. 洗脸是面子最重要的工作，怎样洗才正确？
  2. 脸部毛孔阴塞，快给我气罩！
  3. 经常磨砂有害吗？
- 该选用精粒的磨砂膏还是细粒的？
4. 嘴唇干裂又脱皮，应该怎么改善呢？
  5. 如何挥别双下巴，拥有完美脸型？
  6. 干性皮肤怎样做日常保养，适合做磨砂吗？
  7. 上午刚过，就满脸“冒油”，该自动么办？
  8. 丁字区特别油腻，两边脸颊却又非常干燥，该怎样有效护理呢？
  9. 洗脸时皮肤很容易发红，天气变化时会觉得皮肤适应不了，这是怎么回事？
  10. 下班前，皮肤像快要裂开一相疼痛，要不要去医院看看？
  11. 中性肌肤的人平时怎样保养？
  12. 什么是黑气或黄气，是怎样形成的？
  13. 不要胖胖脸，我要变成瓜子脸！
- 第二章 抗衰老秘笈
14. 和鱼尾纹说Bye-bye！
  15. 为什么会出现眼袋？
- 有什么方法能最有效地消除眼袋？
16. 眼部周围除了出现眼纹外，又有浮肿现象，应该怎么办？
  17. 一般的保温霜可以用来搽在眼睛周围吗？
  18. 消除熊猫眼，让眼神清亮起来吧！
  19. 皱纹的成因是什么？
- 皱纹是否真的一出现便从此不会消失？
20. 睡眠充足便可消除黑眼圈吗？
  21. 大笑有益健康，但会笑出皱纹来吗？
  22. 眼部不断出现油脂粒，如何是好？
  23. 听说凡士林的防皱功能很显著，真的吗
  24. 你有没有听说过蜂蜜的护肤作用？
- 教你爱上蜂蜜！
- 第三章 美白与防晒
25. 魔镜、魔镜，谁是世界上最白皙的人？
  26. 美白就是增白吗？
- 错！
- 让你的肤色恢复本来面目！
27. 市面流行的美白产品，一般含有哪些美白效果的成分？
  28. AHA和BHA果酸护肤品现在很流行，干性皮肤是否适合使用？
  29. 民间传说喝牛奶或用牛奶洗面可以美白，是真的吗？
  30. 美白食品含有哪些美白营养素？
- 日常食物中什么东西可以美白？
31. 想要防止皮肤变黑，有什么办法？
  32. 防晒产品上标明的SPF度数是什么？
- SPF度数能保证产品防晒功效吗？
33. 果酸换肤能换来美白肤色吗？
  34. 夏天到了，面对那么多防晒用品，实在是头晕！
- 该怎样选择？
35. 怎样正确使用防晒用品？
- 化妆时，应先涂防晒护肤品还是先化妆呢？
36. 懒人护肤小秘方
  37. 水水嫩嫩的皮肤，是不是完全见不得“光”？

<<美颜塑身魔法问答>>

.....第四章 慎选慎用护肤品第五章 问题皮肤第六章 日常身体养护第七章 手足护理第八章 减肥丰胸第九章 毛发护理

## <<美颜塑身魔法问答>>

### 章节摘录

书摘该怎样告别"太平公主"的称号呢？

锻炼将使你的胸部变得结实，不过不要指望奇迹。

你的胸部由乳腺组成，四周是脂肪组织。

你锻炼的实际上是那些保持乳房挺起的肌肉。

对墙壁站好，伸出胳膊，与肩同高，手掌抵住墙壁。

吸气，将身体尽可能地贴近墙，之后呼气，推手，回到开始时候的位置。

重复做15次。

握住小哑铃，站直。

将手臂向身体两侧伸展，保持在肩膀的高度。

慢慢向前转动胳膊，争取转20小圈。

之后向后做20次。

站直，双手扣紧，放在胸部的高度。

两个手掌一齐用力向前推，推5次，之后放松。

重复10次。

合适的胸罩可以产生乳沟，也可以把乳房束紧，或者使它挺起，使尺寸显得大一些，取决你如何选择。

有承托支撑作用的胸罩显得乳房更加丰满。

隐形罩杯在透明布料下也看不出来。

运动型的款式是锻炼时必须佩戴的，它可以防止乳房下垂。

胸部"垂头丧气"，让她抬头挺胸吧！

想要抬头挺胸，首先就得保持胸部皮肤的紧实，因为它就像是一个天然的胸罩，如果太大了，穿起来就不美丽了！建议你用一些可促进胶原蛋白合成的产品来进行胸部按摩，保持年轻美丽的胸型。

按摩：建议用含有维生素B及维生素E、龙胆属、柏树萃取物来进行穴点按摩，可有助于增进血液循环及增加皮肤的强度及紧致度。

穴点的按压：每天顺着下列的顺序来进行。

胸部檀中穴（雨乳头平行的胸口正中央）--乳根穴（乳头正下方）--天池穴（与乳头平行的胸外围处）--外围的尺关穴（乳头正上方）。

穴点的按压可刺激胸部的网状组织，使乳腺畅通，并带动整个胸部的血液循环。

胸部是非常细致脆弱的部位，因此胸部的按压并不是越用力越好，按压太重，可能会感到微微的刺痛。

坚持按摩，让你的胸部苏醒，然后挺起来！P124-125

## <<美颜塑身魔法问答>>

### 编辑推荐

最养眼的图文原创，最贴心的生活指导，最实用的美丽资讯，一本最实用、最梦幻的I'M美人书！  
更Easy！

更Fashion!更Practical!更BANG！

美颜塑身秘密武器大公开！

从此以后更有漂亮脸蛋魔鬼身材见人了！

123个超实用魔法问答，最有乐趣的美丽功课，一个月后焕然一新，两个月后脱胎换骨，让平凡女孩修炼成绝色美女！

<<美颜塑身魔法问答>>

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>