

<<花小钱美容美体>>

图书基本信息

书名：<<花小钱美容美体>>

13位ISBN编号：9787501950379

10位ISBN编号：7501950377

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

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>

<<花小钱美容美体>>

内容概要

花小钱美容美体，ISBN：9787501950379，作者：北京瑞雅文化传播有限公司编著

## <<花小钱美容美体>>

### 书籍目录

第一章 花小钱美容篇 一、知己知彼，花小钱做个大美女二、美容DIY，材质天然来三、行之有效的自制美丽配方四、问题皮肤，省钱秘方来搞定五、恼人“痘斑”，征战进行时 六、电眼美女，用眼神诱惑他七、诱人红唇，你应对谁“Say no” 第二章 花小钱美体篇一、婀娜修身浴，时尚美人的加分方法二、美白养肤浴，让每个毛孔都幸福三、香皂，成就剔透无瑕肌肤四、香熏之魅，馨香随风舞动五、玉手纤脚，长久拥有很Easy六、让胸部Up Up的方法七、十分钟让你“腰”里妖气八、丝丝发术，Show出你的浪漫

## &lt;&lt;花小钱美容美体&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘让头发长得快一点 每个人都有被美发师误解的一天，头发一刀剪下去可不是闹着玩的，顶个不喜欢的发型，要好几个月才能释怀。

如果要让头发长得快一点，就要从增加头皮血液循环着手，可以每天头低脚高斜躺15~20分钟，以及轻柔地按摩头部，都是有助益的方法。

B群维生素：如绿色叶菜类蔬菜，这是促进毛发生长、维持毛发健康的必须营养素。

维生素C：甘蓝菜、香菜、青椒及花椰菜，可以促进头皮的血液循环。

维生素E：菠菜、芦笋及胡萝卜，具有促进毛发生长与维持毛发健康的双重功效。

护发饮食 头发的主要成分是角质(即一种蛋白质)。

因此，在日常饮食中若能充分进食鱼、肉、蛋、牛奶和大豆制成品等食品，便已经达到护发的基本作用。

在滋养头发的营养素中，维生素和矿物质也是缺一不可的，特别是维生素A，维生素B、维生素c、维生素E。

在一般维生素食品中，如胡萝卜含有较丰富的维生素A；青椒、柠檬等则含有丰富维生素c。

至于矿物质，则在海带、紫菜、海苔等藻类食品中较为丰富。

它们含有的铁、铜、钾等不但能增长头发，也能增进头发的色泽。

此外，贫血患者头发较幼细，易受损害，进食海藻对头发有有好的保护作用。

油性头发的女性应避免吃油炸和高脂肪的食品，应多吃瘦肉、鲜鱼、水果、蛋、牛奶、蔬菜，平时也应多喝水。

干性头发的女性则应多吸收植物油。

头发的状况直接显示出个人的健康状况。

一旦发现头发很容易油腻，衣领常常布满头皮屑的话，或者头发变得容易折断、开叉，就应该注意自己的生活秩序或者饮食习惯了。

治标必须治本。

在这种情况下，建议你每日饮1杯鲜柠檬蜂蜜水。

这道饮品在制作程序上有很多细节是不能掉以轻心的。

首先把一个鲜柠檬切薄片，然后放入大水杯里把柠檬片用茶匙舂烂，让柠檬汁完全榨出。

第三步就是加入1大汤匙蜂蜜，再倒入冷开水(开水预先放冷)至大半杯分量。

把蜂蜜与柠汁用茶匙搅匀，即可饮用。

选用冷开水是为保存营养成分。

蜂蜜不能用热水冲，会把其中的维生素精华杀掉所以冲蜂蜜水切记要用冷开水。

P134-135

<<花小钱美容美体>>

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！

美容美体秘密武器大公开！

从此以后更有面子见人了！

100个美人儿秘方，最天然的材质、最低价的付出，给肌肤最顶极的保养，从不起眼的邻家女孩变成又自滑又健康的可人儿，花点小钱来个美丽大变身!

<<花小钱美容美体>>

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>