

<<从头到脚美丽秘方 - 25岁, >>

图书基本信息

书名：<<从头到脚美丽秘方 - 25岁, 开始抗衰老>>

13位ISBN编号：9787501966714

10位ISBN编号：7501966710

出版时间：2009-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：阿朵

页数：132

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>

<<从头到脚美丽秘方 - 25岁, >>

内容概要

女性从25岁开始抗衰老的提出者——阿朵，沉淀五年。

积累了大量实用的美丽心得，研究出一套适合广大中国女性的最实用、最安全、最轻松实现的保持青春美丽的方法。

书中将告诉你，保持良好的生活习惯和积极的生活态度，再加上一些实用的小秘诀，你就可以拥有比实际年龄更健康的身体、更青春的样貌。

作者阿朵，在跨国护肤品公司工作多年，掌握各种护肤美体要领和丰富的前沿美容美体资讯。

2004年第一次提出，“女性要从25岁开始抗衰老”的理念。

并出版《女人的抗衰老计划从25岁开始》一书，此书多次加印，获得女性读者广泛的支持和喜爱。

书籍目录

Part1 你的皮肤由你决定 让皮肤衰老无限延迟 破解皮肤衰老的密码 皮肤的分龄护理——20岁, 25岁, 30岁, 40岁护肤要点大不同 你的皮肤中毒了吗? 坚决不做“黄脸婆” 如何防晒才不会令皮肤老化 彻底卸妆三步法 护肤品不能做到的——用按摩来保持肌肤的弹性 水般的女人最漂亮 向皱纹说“不” 要熟知自己皮肤的生理时间 如何将熬夜对皮肤的伤害降至最低 酸碱性肤质的不同抗衰护肤法Part2 不让细节泄露你的年龄 美女养眼必修课 赶走黑乎乎的“熊猫眼” 大眼美女也可以没有眼袋的困扰 温润双唇永远的诱惑 秀发也有年龄 平滑颈部守护年龄的秘密 娇嫩双手女人的“第二张脸” 呵护双足将青春进行到“底” Part3 亲手绘出曼妙的身体曲线 三招甩掉“蝴蝶袖” 凹凸曲线不惧年龄——胸部挺拔的秘诀 不同年龄的胸部护理方案 纤细细腰你也可以拥有 8种私房秘籍赶走腹部赘肉 浑圆翘臀UP UP UP 度身定制的美腿方法Part4 多维塑造玲珑身姿 你的DQ有多高? 生理期是帮助你延缓衰老的“好朋友” 做个窈窕俏妈咪——不长胖的“月子期” 青春也要靠吃的——10种战胜衰老的低卡蔬果 如何保持5年前的身材 要经常翻阅的卡路里字典

章节摘录

Part1 你的皮肤由你决定 让皮肤衰老无限延迟 皮肤的年龄犹如一棵树,“枝叶”上缀满了黯沉、泛黄、粗糙、干燥、肤色不均、毛孔粗大、色素沉淀、松弛、下垂、细纹、皱纹等,而它的“主干与根基”就是衰老,一切由此而起。

当刚呈现出“枝叶”问题时,只需针对性地“修剪枝叶”,但如果效果不佳或受损面迅速扩大,就得从“主干和根基”寻求解决之道了。

医学证明,表皮的老化虽然是最容易被观察到的,但它却是表皮下面的真皮老化累积的结果。当皮肤外观出现老化现象时,即使其得到缓解,也只能做到外观上的改善,只有从根源入手,从本质上改善衰老的状况,才能有效阻止衰老的脚步。

什么时候开始进行抗衰保养 表皮从25岁左右开始衰老,由于它变化缓慢,容易被忽视,但当你看到纵横交错的皱纹再开始保养的时候,为时已晚。

所以,及早养护肌肤,预防衰老,要比老化以后再使它恢复青春容易许多。

如果你还不到25岁,那太好了。

当你从这个年龄就开始注意避免本书中讲述的那些对皮肤不利的因素,注意必要的保养,那么,衰老的“第一信号”,就会一而再、再而三地推迟出现,你会拥有更多的青春和美丽。

如果你早已超过25岁,已经晚了一步,就需要你加倍努力,根据自己的年龄采取相应的护肤措施。

详情参见“皮肤的分龄护理——20岁,25岁,30岁,40岁护肤要点大不同”。

只要你从日常习惯做起、从每个细节做起,改变就会出现在你身上。

总之,加强皮肤保养、延缓皮肤衰老的工作开始得越早越好,但如果你意识到其重要性时皮肤已经出现了衰老现象,也不要紧,毕竟预防和缓解皮肤衰老,任何时候做都比不做好。

编辑推荐

《从头到脚美丽秘方：25岁，开始抗衰老—悠生活·时尚生活秀》如果你25岁，还没有注意抗衰老保养的话，也许在两三年内你看不到自己皮肤和身体明显的不同，但它们都在潜移默化的巨变着，等到了30岁以后，衰老的表征会变本加厉的不断找上你。

美丽是自己经营出来的，青春也是要自己守护的，眼、唇、颈、胸、皮肤和身材，都可以通过饮食和护理达到青春的状态。

不要一听到保养和护理觉得很复杂，你要做的不是去美容院，更不是去整形医院，你只要轻松在家，涂涂抹抹，吃美味的食物或睡个美容觉，就会有意想不到的惊喜！

在亲友眼里，你的年龄将永远定格在25岁，你也会因为美丽而忘记自己的实际年龄，解开这个禁锢在女人身的枷锁，畅然地一直做美女！

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>