

<<灰姑娘的美容计划>>

图书基本信息

书名：<<灰姑娘的美容计划>>

13位ISBN编号：9787506040006

10位ISBN编号：750604000X

出版时间：2010-10

出版时间：东方出版社

作者：刘冬梅

页数：190

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>

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 内容概要

本书揭露砸钱在化妆品上是没有任何意义的，爱美的女性要做的是充分了解自己的皮肤、身体特质。运用女性特有的爱美天性和智慧寻找到最平价最简洁的护肤方法。

一步一步向着自己理想中的样子努力。

书中不仅为爱美女性每天的生活安排了具体的美容计划。

而且还提供了深层护理、面膜护理、生理期护理、饮食护理等多方面的平民美容计划。

所选工具多为日常生活中常见的物品。

作者教给你运用两只手按摩就能事半功倍的美容方法。

培养你选对产品就能美丽加分的火眼金睛。

传授你吃对食物就能水水嫩嫩的美容食单.....

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 作者简介

刘冬梅，1971年生，著名瑜伽教练，多年来从事瑜伽和美容工作，立志为女性美丽打造全新的空间，现为北京浩沙俱乐部瑜伽教练、天骏传媒有限公司艺人形体培训老师。

曾任北京青鸟、中体倍力、浩沙等数十家健身中心瑜伽老师，深受会员喜爱。

受邀为国家体育总局、中国

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 书籍目录

一天的美容计划 7:00 AM, 抖擞精神开工去 清肠排毒一杯水 水是最廉价的美容佳品 洗脸也有讲究 面霜功能加分按摩 日日防晒功课要做足 上班妆面清新淡雅 10:00 AM, 皮肤有点累, 需要加点料 玫瑰玫瑰我爱你 眼睛常转才明亮 粉脸也要做运动 14:00 PM, 美丽SOS 补妆要自然 身体舒服气色才会好 关于隐形眼镜有话说 改善没光彩的皮肤 21:00 PM, 晚间美丽大法 卸妆不是小问题 一个完整的卸妆步骤 再谈洗脸 晚间的尝试按摩 女人爱洗澡 泡脚和按摩, 女人的美丽法宝 高跟鞋, 甜蜜的痛苦星期天美容SPA大行动 美人入浴 .....宝贝你的头发平民的天然面膜美丽吃出来细节要注意经络按摩排出毒素一身轻松

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 章节摘录

插图：除了做发膜，还有个实用的美丽小方法推荐给大家。

那就是橄榄油喷雾。

很多女孩子为了防止头发起静电，尤其在北方干冷的季节里，会随身携带个小喷雾，有时给头发补水，有时给脸上补水。

其实这种小喷雾完全可以自制，我们只要在矿泉水里滴几滴橄榄油，摇晃均匀了就可以了。

特别是对那些头发比较硬比较干燥的女孩子来说很实用也很省钱。

而且橄榄油的防护作用，会避免头发被晒伤，夏天喷一些，会有天然的防护作用，头发也不那么容易被晒得干干的了，既补水又营养。

而且大家不要小看这瓶喷雾，我们很多人都有这样的经验：裙子因为面料的关系或者是天气的干燥而起静电，总是在行动间就粘在腿上，很难看也很尴尬，这时候这个小喷雾就要大显身手了。

经常梳头发，不仅让头发平整熨帖美观，而且还有护发的作用。

梳头发能刺激头皮，促进头部的血液循环，有助于头发的生长，还能让头脑清醒，一举两得。

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 编辑推荐

《灰姑娘的美容计划》：美肌，是我们女人的一种生活态度！  
而砸钱在昂贵的化妆品上是没有意义的！  
如果你想美丽美丽再美丽，那么请不要靠金钱而是靠你的大脑！

<<灰姑娘的美容计划>>

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>