

<<从头美到脚>>

图书基本信息

书名：<<从头美到脚>>

13位ISBN编号：9787506470933

10位ISBN编号：7506470934

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：智慧生活编委会

页数：299

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>

<<从头美到脚>>

内容概要

美肤篇 美丽之路的起点：先了解自己的肌肤 美颜的10大要点，打造完美肌肤的根基
饮食天然美颜，让肌肤绿色健康态 中医汉方美颜术，塑造素肌美人 面膜篇 面膜和肌肤，
不得不说的基础常识 5大肤质推荐面膜DIY 9大问题肌肤推荐面膜DIY 11种汉方本草面
膜DIY素材 塑形篇 减肥塑形基础课程 简单易行的美食塑形法 最有效的运动美体塑形
法 快速有效的非运动塑形法 以及更多你想知道的

<<从头美到脚>>

书籍目录

美肤篇PART1 美丽之路的起点：了解自己的肌肤常照镜子的女人不会老风靡日本的神奇镜子美容术镜子是生活中最好的肌肤诊断器镜子美肌必学必知便利的镜子美肌对照表漂亮肌肤的定义为自己的肌肤状态打分护肤日记美肌入门基础课只有备受呵护的肌肤才是最美丽的了解肌肤结构镜子中的姐妹——肌肤和内脏的关系雌性激素是美丽肌肤的源泉在睡眠中让肌肤变美丽肌肤的分类、自测和保养要诀肌肤的分类及其特征如何简便、准确地判断出自己的肤质6大类型肌肤的保养和禁忌自我意识提升肌肤美丽度与自己的肌肤交谈奇迹般的美肌催眠更加了解肌肤的美颜4xN试你的肌肤是否大喊口渴呢你的肌肤是否已经疲惫不堪了呢肌肤缺氧的测试及改善策略压力也会让肌肤不堪重负PART2 美颜的10大要点，打造完美肌肤的根基肌肤的日常保养策略卸妆和护肤产品的选择正确的卸妆步骤彻底清洁肌肤的方法滋润肌肤的重要程序：化妆水-精华液-乳液生活中的保养细节和窍门控油清爽的特殊护理需要控油的肌肤诊断油性肌肤的拯救行动美白的特殊护理肌肤美白透亮8步曲美白防晒护理进行时快速见效的加强型美白护理祛斑无暇的特殊护理斑点产生的原因对于祛斑大有益处的营养素祛痘无痕的特殊护理让人惊讶的痘痘真实面目消除痘痘实战录抗老除皱的特殊护理导致肌肤老化的原因无龄肌肤的按摩法……面膜篇塑形篇

<<从头美到脚>>

章节摘录

插图：风靡日本的神奇镜子美容术你知道吗?现在日本非常流行一种称做镜子美肌的美容方法。这种美容术根本不需要花费很多的时间和金钱，就能帮助女人达到美肌效果!每天，我们都会照镜子：出门前对着镜子抹上白皙的粉底液，打上粉嫩的腮红，涂上可人的唇蜜……只要用十几分钟的时间，就能把你瞬间打扮成一个气色非凡的美女。

可是，晚上回家后又怎样呢?卸下妆后，才二十多岁的你，却会痛心地发现，脸上涌现出了一大堆的瑕疵和层出不穷的肌肤问题——~直不停冒出的红肿大疙瘩，怎么也消不去的痘印、斑点，肤色暗沉发黄、肌肉松垮，法令纹和小细纹明显，这些都是你心中的痛!一味地用化妆这个面具来掩饰脸上的瑕疵并不能解决问题，因为卸妆后的自己每当照着镜子时总会有些心虚——这还是刚才的那个我吗?其实，不管多么标准的瓜子脸、多么秀气高挺的鼻子，最终也敌不过慢慢爬上肌肤的皱纹、斑点等，这也许就是岁月送给每个女人的纪念吧?大家千万不要小瞧脸色、痘痘、色斑、皱纹等看似很小的问题，这些问题实际上就是一个身体的警报，正在告诉我们身体的哪个部位出现了异常，或是最近的生活方式不健康。

<<从头美到脚>>

编辑推荐

《从头美到脚:美肤·面膜·塑形图解大全(彩图超值版)》：美肤篇美丽之路的起点：先了解自己的肌肤美颜的10大要点，打造完美肌肤的根基饮食天然美颜，让肌肤绿色健康态中医汉方美颜术，塑造素肌美人面膜篇面膜和肌肤，不得不说的基础常识5大肤质推荐面膜DIY9大问题肌肤推荐面膜DIY11种汉方本草面膜DIY素材塑形篇减肥塑形基础课程简单易行的美食塑形法最有效的运动美体塑形法快速有效的非运动塑形法以及更多你想知道的.....

<<从头美到脚>>

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>