

<<美容养颜就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787506475143

10位ISBN编号：7506475146

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑惠文

页数：255

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>

<<美容养颜就要这样吃>>

内容概要

这本由郑惠文编著的《美容养颜就要这样吃》收入了80种天然美白食材+180道特效靓颜菜品，美容养颜功效全分析，轻松煮、正确吃，有效阻击黑色素、促进胶原蛋白生成，唤醒青春能量，轻松打造深度自！

24小时全日保养+四季美容法，美白不必花大钱，专家分享最高护肤机密。

《美容养颜就要这样吃》告诉您：保养要24小时日夜分工、四季阶段性保养，在对的时间做对的事，效率全面提升50%，让保养事半功倍。

<<美容养颜就要这样吃>>

作者简介

郑惠文，现职：书田诊所皮肤科主任医师台北中心诊所激光美容中心主治医师经历与资质：获台大医院最佳实习医师奖曾任台北市立仁爱医院皮肤科医师台湾医用激光医学会会员获电波紧致拉皮术国际医师课程认证

<<美容养颜就要这样吃>>

书籍目录

美颜养身食物排行榜

- 10种超优质美白靓颜食物
- 10种超优质紧致防皱食物
- 10种超优质祛斑无瑕食物
- 10种超优质净肤抗痘食物
- 10种超优质改善气色食物
- 10种超优质瘦身消脂食物

元气美人最爱问的美容保养问答

- 问1 哪些蔬果能越吃越漂亮
- 问2 美容养颜的营养素有哪些
- 问3 哪些是美白肌肤必做的日常保养
- 问4 如何判断自己的肤质属性
- 问5 您的洗脸方式正确吗
- 问6 生理期和肌肤保养有何关联
- 问7 自制面膜安全吗
- 问8 脸部按摩有助于改善气色吗
- 问9 几岁需要开始抗老保养
- 问10 如何快速恢复好气色
- 问11 如何挑选合适的防晒品
- 问12 头发、眼睛、嘴唇也需要防晒吗

Chapter 1 素颜不败美肌教室

- 保养效率倍增的三大法则
- 美白成分四大天王
- 认识肌肤杀手——紫外线
- 破解常见的保养迷思
- 经常熬夜，容易变老变丑
- 如何有“觉”养、变漂亮
- 贵妇级保养——医学美容疗法

Chapter 2 靓白美肌这样吃

- 新鲜水果类
- 高纤蔬菜类
- 可口瓜类
- 豆菜、豆荚类
- 豆类、豆制品
- 鲜美菇蕈类
- 五谷杂粮类
- 坚果种子类
- 美味海鲜类
- 动物及相关制品
- 饮品、油脂类
- 养生中药材

Chapter 3 一定要知道的美容保养秘诀

- 透视皮肤的构造
- 四季美容保养法：春
- 四季美容保养法：夏

<<美容养颜就要这样吃>>

四季美容保养法：秋

四季美容保养法：冬

美白淡斑六大关键

抗老保养三大心法

净肤抗痘五大守则

对抗暗沉六大绝招

打击粗大毛孔四大技巧

消除熊猫眼三大对策

夏日必备的三种防晒佳品

晒伤后五招花脸急救术

附录 元气美人实战手记

简单易学的四招脸部体操

元气美人的美丽日程表

<<美容养颜就要这样吃>>

章节摘录

版权页：插图：青春痘经常发生在脸部、胸部与背部：通常是因为皮脂腺分泌旺盛，毛囊管出现角质化过度的现象，或因细菌感染而导致发炎所造成，由于多发于青春期，故被称为“青春痘”。初期主要形成“白头粉刺”，如果因为毛囊开口处角质栓逐渐堆积，导致分泌的皮脂成分无法排出，就会形成“黑头粉刺”。

洗完脸部后，你应该对着镜子再彻底检查一次！

看看发际或耳后是否还残留些许泡泡，彻底检查过后，用清水将残留的泡沫冲洗干净。

前额留有刘海的人，应在洗脸的时候，用发卡将刘海固定起来，露出额头清洗，才能彻底将脸部清洗干净，以免残存的清洁成分促使痘痘恶化。

正确的卸妆方式是将卸妆油（或卸妆乳）倒入掌心中，运用掌心摩擦温热后涂抹在脸部，以画圆圈的方式由内而外、由下而上轻轻按摩，切记勿过度按摩。

<<美容养颜就要这样吃>>

编辑推荐

《美容养颜就要这样吃》这是您的个人健康顾问，这是给您的美容指导书，您的美丽，是别人眼中永恒的风景。

哪些食物让您越吃越白？

素颜美人，如何吃出年轻好肤质？

美白保养的关键时刻有哪些？

秋冬就不必防晒吗？

如何快速改善肤色？

必变菜单，给您好肤色，由内而外，吃出水嫩靚白。

吃对食物，胜过顶级保养品，美容达人护肤秘密：用吃的就行。

美肌保养公式 = 用对方法 + 吃对食物，绝世美肌 = 180道物效靚颜菜品 + 高效食疗美容法。

<<美容养颜就要这样吃>>

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>