

<<美肌姬>>

图书基本信息

书名：<<美肌姬>>

13位ISBN编号：9787509003503

10位ISBN编号：7509003504

出版时间：2008.6

出版时间：当代世界出版社

作者：高桥美佳

页数：139

译者：李颖秋

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>

## <<美肌姬>>

### 内容概要

日本知名美容顾问高桥美佳，凭借着高超娴熟的技术，赢得了日本众多明星艺人和美容界名流的信赖。

她的一双手按摩起来轻柔细腻简单，但却效果明显，被誉为“上帝之手”。

书中全面收录了作者独创的排毒美肌按摩法。

清洁、卸妆、去角质……说来简单的基础保养，如果配合上美佳的按摩手法，效果会好到令你惊讶。

## <<美肌姬>>

### 作者简介

作者：(日本)高桥美佳 译者：李颖秋 高桥美佳，日本知名美容顾问，2004年设立了高级美容沙龙mishil beaute。

凭借着高超娴熟的技术，美佳小姐深得日本众多明星艺人和名媛的信仰。

她的一双手被誉为“上帝之手”，按摩起来看似轻柔细腻简单，却效果明显。

一直以来，高桥美佳以独创的美容理念活跃于各类杂志、电视节目中。

著有《排毒按摩》、《高桥美佳DVD排毒自我按摩》等，深受读者欢迎。

## &lt;&lt;美肌姬&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 自卑是我迈向美丽的台阶PART 1 最不容忽视的清洁问题清洁方式卸妆 清洁产品的用量要足够清洁 洗脸时泡沫的多少是关键！

重点卸妆一次卸除全脸彩妆是损伤肌肤的元凶PART 2 即刻解决肌肤烦恼的7种自我护理！

干燥 用按摩和特殊面膜与粗糙肌肤永远告别粉刺 用充足的水分和颈部按摩来击退顽固的“小痘痘”暗哑 拥有光泽干净肌肤的秘诀是去死皮和抓式按摩松弛 通过简单的“小脸按摩”使脸庞迅速有型皱纹 鱼尾纹、法令纹可通过“保鲜膜技术”日益变浅！

毛孔 & 油光 油脂分泌过剩的肌肤没有啦！

面部红血丝 对敏感肌肤，镇静是必要的PART 3 一起变美丽，今天就行动起来吧！

内勤OL佐藤小姐干燥、发凉……通过“细心护理”来解决这些女性的天敌Care 1 用最短的时间做足早上的滋润护理Care 2 五分钟击退午后干燥Care 3在座椅上的按摩就能缓解水肿、发冷Care 4沐浴后预防寒症的伸展体操Care 5周末自我护理出水嫩肌肤 外勤销售工作藤田小姐疲劳是能干女性的禁忌，要用“快速的技巧”来提高护理效率！

Care 1 即刻消除浮肿的穴位按摩Care 2 迅速修复被汗水和油光破坏的妆容Care 3 喝咖啡时悄悄护理疲惫的双脚Care 4 坚持泡澡来消除腿部慢性疲劳Care 5 通过头部按摩来改善睡眠问题 编辑广濑小姐84 摆脱昼夜颠倒的不规律生活，通过“增加一小步”来排毒！

Care 早晨的一小步——消除暗沉黑眼圈Care 2 改善上妆，“混搭”化妆品就可以！

Care 3 简易体操——放松石头般僵硬的肩部Care 4 自我手部按摩——使头脑神清气爽Care 5 通过按摩来排毒——解决女性最担心的小腹问题 商店售货员柳田小姐“小细节美容法”——改善不完美身材

，保持亮丽外表Care 1 在上班路上就能锻炼出紧实的双臂Care 2 随时随地都可以做的提臀体操Care 3 在后院放松疲累的腰部Care 4 洗澡时要重点保养平时裸露在外的肌肤Care 5 为实现紧致胸部进行的按摩PART 4 美的关键是“BATH TIME”激活全身新陈代谢的泡澡只需花费5分钟的局部排毒效果简直跟在美容院一样！

利用周末进行彻底的排毒项目利用沐浴时间做毛巾操用勺子达到专业级按摩通过泡澡后的伸展体操来加强美体效果PART 5 立刻解决“为难”问题的小技巧颈肩酸便秘手的浮肿腰痛耳部按摩后记让我们享受变美的过程吧！

<<美肌姬>>

章节摘录

插图：

<<美肌姬>>

编辑推荐

《美肌姬》由当代世界出版社出版。

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>