第一图书网, tushu007.com

<<从头美到脚>>

图书基本信息

书名：<<从头美到脚>>

13位ISBN编号：9787533029944

10位ISBN编号：7533029941

出版时间：2009-10

出版时间：山东美术出版社

作者：中华营养保健学会

页数：285

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

第一图书网, tushu007.com

前言

世上最倾倒众生的不是美丽的女人，而是女人的美丽。
美国医学博士本杰明·海登说：“对男性来说，看到异性时的满足感在很大程度上受到异性外表魅力的影响。
”是的，如果你是一个聪明的女人，那么就别太在意男友对街上的女人多看两眼，因为你大可冷眼旁观男人的“好色”，然后从自我修炼做起。
有些女人仿佛天生就有着无懈可击的美丽。
其实，她就跟大家一样，品食着五谷杂粮。
之所以拥有脱俗的气质，就在于她会保养。
美丽女人应该懂得修饰自己。
清雅的淡妆，合适的发型、衣着，会使你增色三分。
妆不宜太浓，用适合自己肤色的口红、粉底、眉笔淡淡地修饰自己，使自己看起来自然靓丽。
根据自己的性格和体形来选择合适的服装，衣着要上下协调，要注意扬长避短，尽量选择设计简单，线条流畅的款式。
服装的整体色彩不要过于繁杂，不要太过浓烈，过多的装饰和浓烈的色彩会显得俗气。
皮鞋的颜色尽量和皮包一致，和服装的颜色相协调。
着装重在搭配，不同的搭配会有不同的风格，不同的品味会搭配出不同的效果，简单、协调就是美。
流行只是一种趋势，时尚而又适合自己才是明智的选择，聪明的女人永远只选对的。

内容概要

女人不需要惊为天人的漂亮，只要用心，普通的脸蛋、身材，也能美丽、窈窕。
当女人从外表调理到内心的时候，她的魅力就会完全反映在某一种气质之上。
这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。
气质美才是真正的美。
有气质的女性远看雍容华贵，近看文雅妩媚。
看《从头美到脚》的美丽之法，学习从头美到脚。

作者简介

中华营养保健学会（chinese Nutrition society，CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。

中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物

<<从头美到脚>>

书籍目录

第一章 头发是你的第二张面孔：秀发如云的秘密　第一节 黑亮的头发是青春的标志　第二节 洁发香发，让青丝更飘逸　第三节 防脱发，莫让美丽一丝丝脱落　第四节 多梳理按摩，让头发更有生机第二章 五官生辉：美丽的形象，起于一丝不苟　第一节 美目盼兮，百媚顿生　第二节 玲珑俏耳，为美丽添彩　第三节 唇红齿白，妩媚有加　第四节 面部似花，鼻子当家　第五节 洁面净颜，送你一脸好气色第三章 五脏平衡是美丽的基础　第一节 女人美丽先养心　第二节 美丽的容颜源自健康的肝　第三节 强健脾胃和美丽约会　第四节 养好“ 娇肺 ”，美丽健康　第五节 别让肾虚使容颜流逝第四章 保护好乳腺和卵巢，美丽更有女人味　第一节 调理内分泌，美丽不塞车　第二节 做美女要爱护自己爱护乳腺　第三节 保养卵巢，保鲜女人味　第四节 月经要准，容颜才正　第五节 妇科疾病写在你的“ 脸 ”上第五章 香体瘦身：美丽永不衰老　第一节 打造美颈玉肩，让岁月了无痕　第二节 减肥塑身，窈窕曲线不是梦想　第三节 光滑肌肤，从洗澡开始　第四节 呵护玉手嫩足，让你从头美到脚第六章 我美我颜：自我皮肤保健与美容　第一节 保养入门　第一课：了解自己的肌肤　第二节 一白三分俏：白嫩肌肤自己动手　第三节 保持紧致有弹性，肌肤年轻20岁　第四节 护肤就不要缺水，将水润进行到底　第五节 去除角质，让皮肤自由呼吸第七章 排毒：永远流行的养颜功课　第一节 简单生活，轻松排毒　第二节 排补通调，一身轻松　第三节“ 无毒 ”美人，不盲目排毒第八章 美丽容妆：三分长相，七分打扮　第一节 正确选用化妆品　第二节 特殊时期的化妆注意事项　第三节 别让化妆品偷走了健康　第四节 完美卸妆，美丽更精致第九章 吃出美丽：营养是青春风采的源泉　第一节 饮食美容四季各不同　第二节 食物中的美容珍品　第三节 生理饮食调养　第四节 减肥消脂饮食　第五节 抗衰老饮食第十章 中医美容：调理气血津液，维持容貌健美　第一节 中药养颜，调理脏腑，使肌肤红润滢光　第二节 按摩养颜，活络肌肤，预防皱纹　第三节 药膳美容，护肤养肌，乌发固齿第十一章 睡眠是美肤的生命：会睡的女人美到老　第一节 做好睡前的肌肤“ 晚餐 ”　第二节 让你的肌肤睡好觉　第三节 摆脱失眠，让美丽在睡眠中绽放

章节摘录

插图：身为女人，你也许最明白：一双明亮顾盼的眼睛是女人最美丽的亮点，而眼部护理是爱美的你不可缺少的一项日常功课。
实际上，保养眼睛不是一时半会的事情，“明眸善睐”需要你长期的爱护与保养，如果平时不注意一些生活细节，可能就会让你美目周围出现黑眼圈、眼袋、浮肿及细纹等，美丽的防线就会被这些丑陋的“杀手”侵入，所以平时应养成一些良好的生活习惯。
平时多闭目养神是保养眼睛一个行之有效的方法。
空闲的时候，闭上眼睛休息一下，养一下精神，眼睛就不会那么疲惫。
其实，我们的眼睛也需要一个假期。
在数字时代的今天，我们的生活与工作几乎时刻都离不开文字、电脑、报刊、影视光盘等等，大量阅读用眼所带来的睡眠不足成了现代职业女性的通病，导致了眼部皮肤衰老、眼袋、黑眼圈和皱纹的滋生。
因此，整日目不暇接的你，一定要记得忙里偷闲，挤出一点时间让自己休憩几分钟，使视力得以恢复。
爱美的你，在选择眼部化妆品时也一定要慎重。
如果使用劣质化妆品，时间长了眼睛就会流泪、疼痛，严重的甚至会引发急性角膜上皮剥脱等症状。
此外，即使选对了眼部化妆品，使用时间过长也会给细菌提供方便，使眼部敏感区受伤。
因此，对于眼部化妆品要超过半年更换一次。
并且，要及时进行眼部清洁，可采用温和的卸妆水、卸妆乳、卸妆油等，来溶解眼霜等化妆品里的化学物质，还眼睛以清爽。

编辑推荐

《从头美到脚》：打造精致女人的随身书，美丽是从内心弥漫出来的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节流淌出来的蜜汗。
女人要真正美丽，要靠内养与外修。

第一图书网, tushu007.com

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