

<<3分钟瘦脸>>

图书基本信息

书名：<<3分钟瘦脸>>

13位ISBN编号：9787534141195

10位ISBN编号：7534141192

出版时间：2011-7

出版时间：浙江科技

作者：林建熙

译者：张璟曦

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>

## <<3分钟瘦脸>>

### 内容概要

金喜善、宋慧乔、李英爱众明星强烈推荐的瘦脸秘诀，比整容更有效。

本书作者，韩国明星的首选美容院（DOB）院长，林建熙告诉大家，只要脸变小（瘦脸）就可以拥有明星般的风采，不去整容也可以自己造就小脸，不去皮肤科也可以拥有“童颜”。

每天只花3分钟，您就能具备拥有美丽健康脸庞的知识和技巧，轻轻松松解决各种脸部的皮肤问题（从小的粉刺、痘痘到各种经常让您头疼的皮肤问题），还自己一个鹅蛋小脸和白嫩的皮肤。

赶快来寻找自己被隐藏的V型脸，T型脸，W型脸吧！

让暗淡无光的皮肤恢复10年前的生气吧！

## <<3分钟瘦脸>>

### 作者简介

林建熙，首尔市江南专业美容院（The DOB）院长，她提倡用按摩的方法去掉脸部多余的赘肉以塑造脸形，从而拥有小而精致的鹅蛋脸。这种方法在演艺圈中口口相传，可以说是每个韩国明星的首选。

她曾参加SBS

“谁让明星更漂亮”的节目，还在很多其他的电视节目中和为读者介绍脸部缩小和如何造就锁骨线条的方法，更多关于她的美丽秘诀，尽在本书中。

大家也可以登录The

DOB Aesthetic主页（[www.the-dob.net](http://www.the-dob.net)）与作者本人交流，获取个人独特的信息。

## <<3分钟瘦脸>>

### 书籍目录

前言

经络按摩？

瘦脸！

瘦脸按摩的效果

按摩位置

按摩手法

按摩前的准备活动

按摩前的注意事项

改变脸形·V型脸

V型脸的热身运动

脸部消肿

去掉双下巴

造就鲜明的下巴曲线

打造漂亮的颌骨

对“地包天”（撅下巴）的轻微矫正

打造质感十足的下巴

去掉脸上多余的赘肉

提拉下垂的脸部

矫正嘴唇外凸

扩大额头

缩小额头

打造隆起的额头

短脖子变长

打造流线型的后颈部

矫正“乌龟脖”

特别篇：打造性感的锁骨线条

打造立体五官T型脸

T型脸热身运动

将眼睛变大

眼部消肿

挽救塌陷的眼皮

打造明眸亮眼

去除眉上多余的赘肉

提拉下垂眼角

打造直挺的鼻梁

鼻子加长法

鼻子缩短法

缩小“拳头鼻”

提升嘴角

打造清晰的唇部线条

打造有质感的嘴唇

打造清晰的人中

打造年轻的脸庞 W型脸

W型脸热身运动

## <<3分钟瘦脸>>

去掉黑眼圈

去除眼袋

缩小突出的颧骨

打造圆润的苹果肌

特别篇：防止胸部下垂

特别篇：提臀运动

特别篇：去除双层臀部

去除脸上不必要的线 无皱脸

无皱脸热身运动

去掉额头上的皱纹

去除眼睛周围的皱纹

去除鼻脊的皱纹

去掉八字纹

去掉唇边的皱纹

去掉脖子上的皱纹

去除眉间的皱纹

特别篇：去掉耳后的皱纹

打造“童颜”脸庞 婴儿脸

婴儿脸热身运动

改善皮肤纹路

打造易上妆的皮肤

恢复健康的血色

打造透亮的肌肤

去除脸上的痣和雀斑

让皮肤富有弹性

呵护敏感肌肤

打造均匀肤色

调节皮脂分泌

紧缩毛孔

特别篇：帮助血液循环的脸部体操

特别篇：沐浴时的1分钟按摩

特别篇：入浴3分钟按摩

如何对付痘痘 健康皮肤

健康皮肤热身运动

消除痘痘

赶走脸上的小疙瘩

去除白头粉刺

和黑头说再见

去除皮肤上的疮疤

特别篇：去除胸部和背部的痘痘

特别篇：让头发恢复光泽

特别篇：出门见朋友，1分钟按摩

<<3分钟瘦脸>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<3分钟瘦脸>>

### 媒体关注与评论

我做了10年杂志编辑，从大幅折扣到免费赞助，来自美容专家的提案源源不断。即便如此，我还是一直选择The DOB Aesthetic，因为我能从中体验到从其他地方所无法体验到的完美呵护。

The DOB Aesthetic所使用的并非是机械反复的被动美容法，而是真正以改善皮肤为目标，采用细心观察、精心呵护的积极美容法。

这正是韩国顶级化妆师和演艺界人士，以及我本人义无反顾选择The DOB Aesthetic的根本原因。

——《Vogue》记者金智英有一次去The DOB Aesthetic，我和从香港慕名而来的客人聊了几句，她们提起院长林建熙时都说：“她的手中握有魔法。”

我听了这话非常有共鸣，因此很期待这本书的问世。

——演员全惠彬我是通过熟人的介绍才去The DOB Aesthetic的，经常做面部紧致美容的我在那里获得了前所未有的效果，The DOB Aesthetic的按摩水平果然是遥遥领先于其他美容院。

当业务繁忙而不能去的时候，我都觉得非常可惜，不过现在好了，瘦脸的方法马上就要以书的形式和读者见面了。

——造型师韩惠妍

## <<3分钟瘦脸>>

### 编辑推荐

《3分钟瘦脸》金喜善、宋慧乔、李英爱众明星强烈推荐的瘦脸秘诀。

只要脸变小就可以拥有明星般的风采，不去整容也可以自己造就小脸，不去皮肤科也可以拥有“童颜”。

赶快来寻找自己被隐藏的V型脸，T型脸，W型脸吧!让暗淡无光的皮肤恢复10年前的生气吧!比整容更有效，自己造就小而立体的脸形让明星们保持美丽的魔法之手，林建熙院长的瘦脸按摩技巧大揭秘!

“和以前的经络按摩法截然不同!

刺激穴位和皮肤，放松皮下紧张的肌肉。

从根本上解决脸部皮肤的问题，还您一个鹅蛋小脸以及白嫩的皮肤。

”



<<3分钟瘦脸>>

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>