

<<懒人美丽魔法传授>>

图书基本信息

书名：<<懒人美丽魔法传授>>

13位ISBN编号：9787539036069

10位ISBN编号：7539036060

出版时间：2010-2

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨文忠，邳艳春 编著

页数：188

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>

<<懒人美丽魔法传授>>

内容概要

是谁说“世上没有丑女人。

只有懒女人”？

我们懒人偏偏就要又懒又美丽。

真的佩服那些勤能补拙的女人们，每天下班之后，还能拖着疲惫的身躯走遍大街小巷，寻找适合自己的化妆品，购买时尚杂志，和理发师一起研究新发型。

在不辞辛苦的努力下，终于把自己打扮得时尚。

妖娆，但似乎让人有了一种不识庐山真面目的感觉。

对于懒人来说，要做到这一点，估计只有在梦里了，懒人可不想放弃那么多与沙发亲近的机会，为了美丽把自己熬成一只小蜜蜂。

靓靓也是这么想的，并且还发现不少心怀此心思的同道中人呢。

靓靓是一个阳光时尚的女性，虽然年纪轻轻，但已是某公司的公关部经理了。

作为公关经理，那可是公司的一张无形的名片，形象是个不容忽视的问题。

爱美是每个女人的天性，靓靓也不例外。

不过，靓靓追求的，可不是靠化妆品浓妆艳抹下的美丽，让人看了，觉得像是雾里看花。

在她的心目中，真正的美丽应该是：卸下粉黛以后，小脸依然像瓷娃娃一样的标致，肤若凝脂，鼻如玉山，目若秋水，身材胖瘦相宜、妖娆不失，手臂滑腻，胸部紧实坚挺，小腹平坦，臀部翘翘，小腿白皙修长……因此，靓靓的美是真正的美，用“清水出芙蓉，天然去雕饰”来形容一点都不过分，懒人们，你们听得是不是有些按捺不住了呢？

想马上揭晓靓靓美丽的秘诀吗？

那么，现在就给大家简单介绍几招她的美丽魔法。

早晨是靓靓最难过的时候，因为她实在不忍心与心爱的床分离，要知道痛苦的10个小时是多么的难熬呀！

所以，她总是想方设法让自己坚持到最后一秒，然后一个箭步跳下床，直奔洗手间，开始她的美容第一步——清水洗脸，三下五除二，就把脸洗完了，惊奇吗？

人家早在前一晚就准备好了，用一点点珍珠粉搭配4倍的清水调成水状，均匀地将它涂在皮肤上过夜，早上起床后再用清水清洗，就能控制出油了，清清爽爽的一天就这样开始了。

临出门的时候，带上一个苹果和前一晚已经做好的一小瓶苹果汁，这是她中午的美容大餐。

午饭过后，吃一个苹果解解油腻，而且防止发胖；休息三分钟后，拿出苹果汁，把它当成牙膏来刷牙，洁白的牙齿就是这样炼就的。

笑，可是女人征服别人的杀手锏，可不能让发黄的牙齿给自己脸上抹黑呦。

到了晚上，靓靓工作了一天，已经没有力气了，看看电影放松一下，就看《泰坦尼克号》吧，虽然过时了，不过忠贞的爱情还是会令人感动得流泪，这就是她的目的了。

什么？

哭也是美容吗？

别大惊小怪，偶尔哭一哭，可以排毒，保养皮肤呢。

不过，感动一会儿就好了，不要长时间哭鼻子呦。

以上只是靓靓美丽魔法传授的冰山一角，要想了解得更多，就请翻开这本书吧！

在轻松、幽默中，让你理解全新的美丽，获得全新的美容知识。

方法简单、实用，在家就可以轻松实现，既少了去美容院的麻烦，又保住了你的银子，真是天底下难找的好事！

快快领教一下靓靓的厉害吧。

最后，提醒懒人姐妹们，记住：慵懒，本身就是一种美。

<<懒人美丽魔法传授>>

书籍目录

就想又懒又美丽第一章 美丽触手可及 1.提神美发常梳头 2.纤纤秀发可以洗出来 3.头发说，防晒记得我 4.偶尔哭一场 5.与富含维生素族的蔬果多亲近 6.排毒攻略 7.沐浴进行时 8.每天下午来杯养颜茶 9.让沙发也变为运动场 10.揉揉按按就变美 11.办公室里的大变身 12.做家务美体操第二章 美丽随手可得 1.水的能量：清水美容 2.盐美容简单易为 3.醋美容里外兼修 4.牛奶的美丽变身 5.蜂蜜美容有一套 6.鸡蛋，营养又护肤 7.苹果美容不妨试一试 8.橙子美容无与伦比 9.木瓜汁里寻美丽 10.香蕉，美丽女人的美容精品 11.葡萄，美丽一串串 12.黄瓜美容，让你光彩照人第三章 美丽DIY，手到拈来 1.毛孔细致的秘密 2.在你的肌肤上弹钢琴 3.与白雪公主一样美丽 4.做个出水芙蓉 5.别让岁月悄悄爬上眼角 6.祛斑陈痘，还你傲人的美丽 7.细致的鼻子，黑头不能有 8.烦人的“熊猫眼”不见了 9.DIY发膜，给秀发一个惊喜 10.DIY护发素，更营养更贴心 11.DIY洗发水，让秀发回归大自然 12.居家SPA，泡出好肌肤 13.去“眼袋”没商量 14.水润双唇上的美丽风景 15.红血丝消失了，让你不再害羞

<<懒人美丽魔法传授>>

章节摘录

插图：一、自制蛋黄发膜。

Step1：把一个蛋黄搅匀，再向里面加入100毫升牛奶和20毫升白醋，将三者搅匀制成发膜。

Step2：洗干净头发后，抹上自制发膜，由发梢向发根推进，涂均匀后再戴上浴帽，5分钟以后冲洗干净，再用吹风机将头发吹干就行了。

懒人叮嘱：洗发水很难为头发补送营养物质，护发素也只够滋养头发一段时间而已，补充营养和深层的护理十分有限。

一周使用2~3次蛋黄牛奶醋发膜可以让秀发得到深层的滋养和护理。

二、自制蜂蜜发膜。

Step1：把1茶匙蜂蜜，1茶匙纯酸奶，1茶匙麦芽油，半根香蕉，1茶匙加糖的浓缩牛奶都倒入搅拌机中，经过1分钟的强烈搅拌加工成泥。

Step2：然后再倒入碗中，自制的蜂蜜发膜就做好了。

在脖子上围上一条毛巾，避免涂抹时发膜顺颈而下。

Step3：用一把旧发刷把蜂蜜发膜刷在湿头发上，45分钟后。

将头发洗净。

懒人叮嘱：香蕉里含钾，可以增加头发湿度，香蕉中的油可以增加头发弹性；酸奶和牛奶可以提供维生素A和维生素B，帮助钾深入头发中；麦芽和蜂蜜既能保湿又能滋润头发。

长期使用这种自制发膜，不但可以保持头发的水分，还能增加头发弹性。

三、自制草莓发膜。

Step1：准备草莓5颗，维生素E胶囊2粒，鲜奶小半杯，小麦粉若干。

<<懒人美丽魔法传授>>

编辑推荐

《懒人美丽魔法传授》：我懒，但我活得轻松，活得美丽，活得健康。
爱美是每个女人的天性！
专门为懒人设计。

<<懒人美丽魔法传授>>

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>