

<<美人养颜5堂课>>

图书基本信息

书名：<<美人养颜5堂课>>

13位ISBN编号：9787543667174

10位ISBN编号：7543667177

出版时间：2010-11

出版时间：青岛出版社

作者：钟成，姜尚源 编著

页数：140

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>

<<美人养颜5堂课>>

前言

每个女人都是天生的花匠，而女人的俏脸则是漂亮的鲜花，谁不想让美丽存自己身上永远绽放呢？本书分洁肤、护肤、化妆、美发、饮食5堂课来讲述，精选150多个养颜专题，针对各种肤质、每个季节都有不同的完美攻略，由真人示范具体操作步骤，简单明了，一看就会。不仅帮您轻松解决补水、美白、祛斑、除痘等护肤难题，还向您传授化妆、美甲、美发等美容技巧，更提供丰富的美丽食谱教您调理气血，让您的每一个细节都渗透出美丽，轻易秀出最美的一面。一起行动吧，将年龄、职业抛到一边，每天改变一点点，轻松打造最美的自己！

<<美人养颜5堂课>>

内容概要

完美女人书系是青岛出版社隆重推出的一套针对女性的图书，内容包括瑜伽、美容、美发、美甲、护肤、瘦身等多个品牌。

至今已推出《瑜伽全书》《瘦身魔法图解详本》《护肤魔法图解详本》《化妆魔法图解详本》《美甲魔法图解详本》《时尚发型设计DIY》《专业发型设计》等多种女性时尚精品图书。

倡导时尚生活，打造完美女人是我们的一贯宗旨。

<<美人养颜5堂课>>

书籍目录

第1课 美人洁肤课 清洁肌肤就要完美卸妆 · 每天必须卸妆的4个理由 · 点评3类卸妆产品 · 重点卸妆免烦恼 · 彻底卸妆follow me · 不用卸妆液也能卸妆 彻底清；吉让肌肤又嫩又弹 · 洁面前要做好准备 · 完美正确的洁面法 · 洁面注意事项 · 日常洁面误区 · 不同肌肤类型洁面方法 · 美容洗脸小妙方 · 全身肌肤清洁到底 春夏秋冬洁肤四部曲 · 春季洁肤要温和 · 夏季洁肤要控油 · 秋季洁肤重修复 · 冬季洁肤重滋养第2课 美人护肤课 补水保湿做如水美人 · 保湿护肤品自我介绍 · 根据肌肤类型补水 一白遮三丑 · 养成美白好习惯 · 快速美白小妙招 眼部肌肤护理 · 正确使用眼霜 · 用眼霜的5个误区 养肤护肤6步走 · 洁面乳、洁面凝胶、洁面泡沫、洁面粉末 · 爽肤水 · 眼部精华素、眼部凝胶、眼霜 · 面部精华素 · 保湿乳/保湿霜 · 防晒霜 护肤妙招大公开 · 6步按摩令肌肤亮白通透 · 食盐美容呈现完美肌肤 春夏秋冬护肤重点 · 春季护肤重点：补水 · 夏季护肤重点：防晒+控油 · 秋季护肤重点：晒后修复+补水 · 冬季护肤重点：补水+保湿 问题肌肤巧护理 · 怎样淡化痘痕 · 鸡蛋淡斑法 · 去除细纹小窍门 · 快速消除黑眼圈 · 眼睛消肿有妙招 · 提拉术改善眼部松弛 · 顽固性眼袋消除法 · 去黑头妙方 · 红血丝肌肤护理要点第5课 美人化妆课 美人先要选对化妆品 · 美人必备化妆品 · 美人必备化妆工具 打造美妆的秘籍 · 化出完美底妆 · 画眉，点睛之笔 · 打造完美眼妆 · 10步打造性感猫眼妆 · 完美鼻形生成法 · 3步画出妖娆美唇 · 5分钟美颜生成术 炫彩美甲 · 四种基本甲形 · 制胜美甲秘诀 · 美甲造型DIY 春夏秋冬特色妆容 · 春暖花开完美春妆 · 清凉一夏完美夏妆 · 华丽柔美完美秋妆 · 美丽动人完美冬妆 化妆品要仔细保存 · 注意化妆品的保存期限 · 保管好你的美颜小宝贝第4课 美人美发课 日常护发扫盲 · 正确护发两步骤 · 内调外养呵护秀发 · 怎样吹头才能美丽又不伤发 · OL15分钟洗发护发方案 · 如何让头发顺滑而有光泽 · 专业秀发补水4步走 · 护发的9个误区 秀发烫染宝典 · 卷发棒烫发步骤 · 烫后秀发柔顺护理 · 染发前的准备工作 · 染发后的护理 四季护发进阶 · 春季护发秘诀 · 夏季护发秘诀 · 秋季护发秘诀 · 冬季护发秘诀 问题头发巧护理 · 如何拯救受损发 · 如何防脱发 · 如何去除头屑 简单发型轻松学 · 盘发 · 绑发 · 编发 · 发饰 DIY自制护发品 · 番茄柠檬加绿皂，专对付油性发质 · 芦荟橄榄油，高效保湿干性发质 · 香皂芒果甘菊花，中性发质好朋友第5课 美人饮食课 美丽女人吃出来 · 健康美丽吃出来 · 不同年龄不同吃 · 多食纤维有利健康 · 素食分类大透析 · 食素食荤大PK · 蔬菜界美容大师 · 水果界美容大师 · 蛋类养颜功力强 · 美丽食谱 漂亮女人喝出来 · 喝水藏着大学问 · 喝茶喝出健康来 · 养颜法宝四红粥 · 蜂蜜美容功效多 · 美容利器——葡萄酒 · “汉方”美人汤附录：常见化妆品品牌中英文对照表

<<美人养颜5堂课>>

章节摘录

插图：风沙天气，头发吹得杂乱无形，而沾染上的沙尘更加剧了发丝间的磨损。

实战方法一：选择均衡滋润型洗发露。

理由：蕴含维他命或果酸精华的弹性丰盈的洗发露，能够加强秀发的内在强韧，增强秀发弹性，抵抗强风侵害。

实战方法二：洗发后选择滋润型润发露。

理由：因为滋润成分能附在头发表面，使之平整，补平缺损或因洗发而翘起的鳞片，并能为头发提供一层保护膜，让头发表层有效抵御风尘肆虐，大大减少发丝间的摩擦机会。

实战方法三：吹风之前先护发。

理由：吹风之前用适合干性发质的护发素可以减少吹风对头发的伤害。

卷曲、难定型的柔软发质往往需要长时间吹风，所以对头发的损伤更大，吹干后可在头发上再喷一层定型护发喷雾；如果为粗硬头发定型，则选用摩丝和发胶要比啫喱水管用。

<<美人养颜5堂课>>

编辑推荐

5大养颜必学课堂：洁肤、护肤、化妆、美发、饮食
纹、黑眼圈…… 女人疼爱自己的最好方式就是变美丽
亮、如花绽放

150个精选专题： 教你击退色斑、皱
内调外养，气血充盈，娇颜自然水嫩透

<<美人养颜5堂课>>

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>