

## <<女性自我保养秘诀>>

### 图书基本信息

书名：<<女性自我保养秘诀>>

13位ISBN编号：9787543903876

10位ISBN编号：7543903873

出版时间：1996-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：葛晨虹 编著

页数：280

字数：224000

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>

## <<女性自我保养秘诀>>

### 内容概要

你是位年轻女性？

那么你应该读这本书。

因为在你二三十岁时采取什么样的保养方法，将决定你40岁以后的容貌和形象。

你是位不惑之年的妇人，那么应该马上读这本书，因为在你告别35岁时已送别了青春，现在更需要用多种手段“挽留”它们。

在这本书中，你将会学会实施美容“系统工程”的全部技巧和方法：怎样利用每天10分钟时间防止和去除面部皱纹，以及减轻面部肌肉的松垂；如何正确使用化妆品，在5分钟内使你漂亮起来；如何通过面部按摩使你肌肤永葆年轻；如何通过美身操使自己拥有苗条而丰满的形体；怎样改善自己的饮食营养结构使你的肌肤润泽白嫩；怎样利用服饰与发式弥补你体形的缺点；怎样在家中制作具有魔力的营养乳液、按摩乳液和面膜……。

如果你以为付出了上述努力就足以使你富有迷人的魅力，那就又错了。

魅力不仅是“漂亮”的外表，更主要依赖于一个人的内在。

你的气质、修养、风度，你的年轻的心灵，比漂亮的容貌更能表达魅力的信息。

这就是为什么有些女性外表不漂亮却迷人，而那些有漂亮躯壳的人却不吸人的缘故。

所以，不要忘记美化自己的内在。

记住，美容是项全面的计划，只要你注意了综合性，奇迹一定会发生。

编写此书时作者不是站在指导者一方向你介绍众多源于古今中外美容术的技法，更多是以一个实践者的身份在介绍各类美容技巧的同时，把自己的应用体会及建议也告诉你。

但愿这些对你有所故事，使你也能成为自己或你的朋友“业余美容顾问”。

## <<女性自我保养秘诀>>

### 书籍目录

写在开始之前（代序）第1章 衰老的第一个显示信号——皮肤第2章 面部按摩第3章 肌肤的营养摄入  
第4章 皮肤日常保养方法第5章 自制美容营养液和饮料第6章 面部化妆技法第7章 乌黑亮丽的头发第8章  
体形美第9章 服饰与美第10章 魅力的内在机制主要参考书目

<<女性自我保养秘诀>>

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>