

<<美容养颜 十日通>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜 十日通>>

13位ISBN编号：9787550204881

10位ISBN编号：7550204888

出版时间：2012-8

出版公司：北京联合出版公司

作者：小东，德东 编著

页数：183

字数：96000

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>

<<美容养颜 十日通>>

内容概要

本书将美容养颜的技巧分为了十个方面，分别是保养皮肤，头发、抗衰防老、化妆打扮、美体、美甲、排毒，食物，运动以及养颜误区。

这十项内容分门别类地详细介绍了美容养颜的实用技巧。

<<美容养颜 十日通>>

书籍目录

第一天 保养皮肤有绝招

1. 认识你的皮肤
2. 如何保持健康肌肤
3. 全方位护理皮肤
4. 肌肤防晒要点
5. 消除细纹按摩法
6. 如何预防肌肤松弛
7. 如何收缩毛孔
8. 如何保养颈部皮肤
9. 面膜的使用技巧
10. 安全祛斑的秘方

第二天 养护头发有技巧

1. 测试你的发质
2. 洗涤秀发的七个步骤
3. 呵护秀发的建议
4. 乌亮的头发养出来
5. 掉头发怎么办
6. 头发分叉、枯黄怎么办
7. 如何让秀发富有营养

第三天 抗衰防老最重要

1. 衰老的原因
2. 如何预防未老先衰
3. 25岁开始抗衰老
4. 怎样抗老防衰
5. 怎样才能延年益寿
6. 十大果蔬吃出青春
7. 抗老防衰药膳方

第四天 化妆打扮有诀窍

1. 怎样选好粉底
2. 选择适合自己的化妆品
3. 化妆造就魅力女人
4. 眼部化妆技巧
5. 唇部化妆技巧
6. 女人如何打扮自己
7. 胖人如何穿衣才美丽

第五天 美体养颜身材好

1. 美体按不同年龄段进行
2. 美体要全方位进行
3. 蜂蜜美容养颜
4. 美容养颜食疗法
5. 十种家庭美容法
6. 中医养颜秘方
7. 喝适合的中药能让女人神采奕奕
8. 养肤美颜的食品

第六天 美甲护手有一套

<<美容养颜 十日通>>

1. 手部护理的原则
2. 冬季要怎样护手
3. 时尚美甲
4. 日常护甲
5. 手部健康维护
6. 初秋怎样护手
7. 如何全面护手

第七天 排出毒素调养好

1. 人体内的毒素
2. 科学排毒为健康护航
3. 毒素导致衰老
4. 饮食排毒10大方略
5. 常吃蔬果谷物毒素清
6. 畅便瑜伽, 让肠道更健康
7. 排毒注意事项

第八天 会吃才会变漂亮

1. 健康漂亮吃出来
2. 让容颜漂亮的食物
3. 怎样吃出健康皮肤
4. 养颜必吃的食物与必遵守的原贝
5. 越吃越瘦的食物
6. 秋冬季吃什么对皮肤好

第九天 运动也能带来美

1. 运动对人体的影响
2. 舞蹈让女人更美丽
3. 瑜伽让你更有气质
4. 几种优雅的运动
5. 30岁、40岁女人要多运动
6. 美体丰胸细腰
7. 漂亮女性早晚活动操

第十天 不用错误养颜法

1. 认清美容养颜的误区
2. 影响美容养颜的因素

.....

<<美容养颜 十日通>>

章节摘录

版权页：插图：头发有它自己的寿命，当它的寿命到头时，自然会脱落下来，这是一种正常现象，人人都会出现。

而有些人会一片一片地掉，最后成了秃顶，这是不正常的。

这是头发的生长受到了影响的缘故。

头发的生长需要营养，而营养是靠血液运送的，如果一个人长期多病，身体虚弱，血气不足，身体营养很差，头发就会因缺少营养、生长不好而短命脱落。

还有的人用脑过度，或者经常心事重重、烦闷，这样的人就容易掉头发，掉得也比较多。

由此可以看出，掉头发的原因与营养有关，与精神紧张或突然的精神刺激也有很大关系。

因此，为了减少秀发的脱落，解决方法如下：首先，保持充足的睡眠。

充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢，而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间，这一段时间睡眠充足，就可以使得毛发正常新陈代谢。

反之，毛发的代谢及营养失去平衡就会脱发。

<<美容养颜 十日通>>

编辑推荐

美容是美化人体的一个重要的组成部分。美容的含义原指人们应用物理和化学的方法，经过科学的、艺术的手法来恢复面部各部位的生理功能，同时给这些部位增添美感，达到健美的目的。因此美容一直都是一门科学与艺术相结合的学科。

<<美容养颜 十日通>>

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>