

<<女人口口相传的美容经>>

图书基本信息

书名：<<女人口口相传的美容经>>

13位ISBN编号：9787563925322

10位ISBN编号：7563925325

出版时间：2010-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：许红

页数：184

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>

## <<女人口口相传的美容经>>

### 前言

爱美是女人的天性，几乎所有的女人都期望自己美丽动人。

于是，许多爱美的女性纷纷通过整容、洗肠、打美容针等各种方法让自己变得光彩夺目。

可想而知，这些方式虽然可以使女人“改头换面”，但却是一个非常痛苦的过程。

更重要的是它无法达到美容所带来的纯净与自然。

那么，有没有“天然、健康”的美容方法可使女人免除“整容之苦”“洗肠之痛”，同样可以变得美丽动人呢？

答案当然是肯定的。

比如补水美容、经络美容、运动美容、食物美容等。这些美容方法，既安全有效，又不用受皮肉之苦，所以即使是天生丽质的女人也不会拒绝这种变美的窍门。

对护肤美容来说，水的作用更是不可小觑。

当人体水分减少时，皮脂腺分泌也会随之减少，从而使皮肤失去弹性与光泽，甚至还会出现皱纹，所以为了保持皮肤水分，应当多喝水。

经络美容则是直接通过针灸按摩的方法，刺激相应的穴位来调节女人的身体，从根本上消除雀斑、黄褐斑等，使容颜焕发出健康的光泽；运动美容法是通过各种不同的锻炼方式，加强、促进、调节脏腑气血的组织功能，增强机体的新陈代谢，以达到美容健身的一种美容方法。

## <<女人口口相传的美容经>>

### 内容概要

世上没有丑女人，只有不讲究容貌的懒女人。

美得自然，才是美容的精髓！

《女人口口相传的美容经》一书先从肌肤、容貌、形体、头发等方面细述美容妙方，然后从排毒、经络和食物三个方面讲述了美容的真谛与精髓。

书中介绍的美容方法很全面也很实用，写的也很详细，是一本十分实用的美容宝典。

想化身为俏佳人的你完全可以放心地按照书中所述的美容方法，让自己从头到脚美得无可挑剔。

## &lt;&lt;女人口口相传的美容经&gt;&gt;

## 书籍目录

导读 睡前护肤秘籍，做美丽的精致女人 拒绝颈纹，让娇嫩向下5公分 收缩毛孔，变出零毛孔的脸庞 内调养颜，看漂亮女人的美丽心计

第一章 肌肤美容 水灵灵的肌肤是喝出来的 防晒，就是给美白“存档” 沐浴帮女人打造“荔枝肌肤” 学会做自己的抗衰老顾问 远离暗淡，养出透明肌肤 拯救女人“口渴”的肌肤 对付“产油”肌肤很简单

第二章 容颜美容 黑眼圈，我“吃”定你了 跟眼部脂肪说“Bye-Bye” 丰润水唇，养出来的性感 拒绝眼袋，带来神采奕奕 永不起“褶”的容颜秘籍 怎样结束与黑头的持久战 告别与痘痘“同居”的日子

第三章 形体美容 做个惊艳的小腰“精” 拒当“腹婆”，修出“平坦” 10分钟就能塑造出纤长双臂 这个夏季，来一场美腿秀 性感美背“Show”出优雅 美臀大作战，炼就性感电臀 做一个挺“胸”而出的女人

第四章 头发美容 日常护理，让秀发“飘”起来 染发和洗发的attention事项 让秀发四季释放美的“风姿” 甩掉头屑，不再“雪花飘飘” 防脱，留住一头亮丽“青丝”

第五章 排毒美容 经常对身体进行“大扫除” 激活排毒系统，打赢美容战 周末的香味精油排毒计划... 运动排毒，释放最“终”美 中医排毒，让女人美得出众

第六章 经络美容 通络，才能做气血美人 敲打经络，缔造完美肌肤 巧用经络，留住乌黑秀发 简单经络，让女人变性感女神 经络减肥，秀出骨感美

第七章 食物美容 单靠饮食，永葆青春靓丽 四季食补，养出不老容颜 用维生素与美丽“约会” 美味营养餐，养出完美秀发 巧搭美食，呈现完美胸部 跟微量元素来场“长久恋”

第八章 养生美容 气，不老容颜的“保鲜术” 血，让女人做一个红颜美人 健脾，教女人赶走“黯沉肌” 胃是靓丽容颜的“保护神” 护肝，做“无死角”美女 别让肺成为靓颜“杀手” “肠道美容战争”全面爆发 补肾，打造不老容颜的神话 养心，与娇容“私订终身”

<<女人口口相传的美容经>>

章节摘录

插图：

## <<女人口口相传的美容经>>

### 编辑推荐

《女人口口相传的美容经(全彩色版)》：旅游卫视主编李静琛 时尚期刊《都市主妇》编辑赵静娴倾情推荐每天5分钟，皱纹、斑点、黑头、松弛……一扫而光，使你轻松变佳人。

翻身做美女，每天美丽一点点实用、贴切的养颜宝典从古至今，美容护肤一直都是所有女性津津乐道的话题。

因为每个女人心中完美情结的极度膨胀，促使她们急切搜罗效果神奇的美容妙方，狂热地寻找个人适用的美容产品，却往往忽略了身边最不起眼的小小妙方。

妙方在手，还等什么，赶紧来看看《女人口口相传的美容经》一书是怎样教女人抗衰老，化身为青春永驻的美女吧！

<<女人口口相传的美容经>>

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>