

<<效率美人136招美容效率最大化>>

图书基本信息

书名：<<效率美人136招美容效率最大化>>

13位ISBN编号：9787564016005

10位ISBN编号：7564016000

出版时间：2008-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：张宁

页数：226

字数：240000

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>

## <<效率美人136招美容效率最大化>>

### 前言

所有女人都以追求美丽为目标，但大部分人都生活在繁忙的世界中，忙工作、忙社交，时间成为了最宝贵的财富。

效率逐渐成为保养课题中最重要的一环，因此有了“效率保养”这一美容哲学。

……你是否发现“一不留神”你的脸色渐渐发暗？你是否发现“不知不觉”你的小腹开始出现了赘肉？一个小痘痘又一小痘痘，暗斑、皱纹慢慢地就爬上了你的脸……因而，会有《效率美人》。

“效率”逐渐成为美容保养课题中最重要的一环，假如你统计一下自己的工作与琐事的时间，你会发现，原来还真的对不起自己那张“脸”。

在一份调查中显示，仅有少数女性有上护肤沙龙的习惯，多数女性只是在家进行例行基础保养。其中，时间不足是主因！女性大声呼喊出，“我们更需要在保养上追求效率！”

《效率美人》不是什么医学专著，也不会空谈理论。

本书作为现代都市女性美容的指导丛书，提供了更多快速的、科学的美容方法和诀窍，帮助女性在保养上追求效率，使美容效率最大化。

本书是那些作为“美女形象代言人”明星的经验之谈！

本书是那些在美女行列里经过无数磨砺的美容专家的实用秘诀！

本书是百万个美女一起分享的美容心得，是每个年龄段女性都应该学习的课程。

日新月异的美容成分和科技让现代女性有了多元化选择。

这也是最浮躁的时代，我们总是将标榜最新鲜、最快速、最有效的精华霜买回家，甚至成为午休美容的忠实粉丝，却不肯多用十分钟在镜子前好好看看自己……“不必花高价去做整形手术，只是通过改变护理方法就可以实现你的梦想；不用购买昂贵的化妆品，照样可以改善肌肤的状态。

《效率美人》汇集了目前最实用的、最高效的美容方法，“她”将会告诉你，实现效率美容，意外收获超越期望，原来“漫不经心”也可以做美女！

## <<效率美人136招美容效率最大化>>

### 内容概要

担心没有时间打扮自己？

最怕没有回头率？

害怕缺少空闲护养日渐干涩的肌肤？

尚在沉睡中的美女们，赶快醒来吧，越早醒来，越早变身！

本书分7节教给你136招美容绝招，有细致入微的小贴士，让你轻松学会；有明星支招，让你拥有明星般的美容效果。

激发你的美容能量，保鲜OFFICE美容，握手状况美容，提升身体美容，加速心灵美容，赢得抗衰美容，教你美人魔咒，使得日渐衰老的你、天天繁忙的你、处于亚健康的你……从此学会最佳的利用有限的时间，以使得你的美容效率最大化！

还在考虑什么？

赶快翻开《效率美人》，美丽就是这么简单！

## <<效率美人136招美容效率最大化>>

### 作者简介

张宁，1978年2月出生，毕业于北京师范大学汉语言文学专业，现为北京师范大学新闻学专业在职研究生。

出版社编辑、图书策划人和自由撰稿人。

著作：《味道女人》、《完美保养》。

编辑策划：《高端女性当今世界最有权力的女人》（该协往韩国出版并受到欢迎）、《弥补

## &lt;&lt;效率美人136招美容效率最大化&gt;&gt;

## 书籍目录

前言楔子读懂自己的皮肤Chapeter 1 激发美容能量，基础打底必不可少 001：卸妆油+正确使用方法=深层清洁 002：颈部轻柔清洁+护养 003：美容盐的高效清洁妙用 004：四季肌肤保养各不相同 005：根据肤质选择护养方法，效果显著 006：最容易找到的5种养血物件 007：11个按摩手势激发保养成分最大能量 008：1分钟血液排毒 009：10分钟脸色变红润的盐袋热敷法 010：枸杞酒酿蛋——给你好脸色 011：美白唾手可得的TIPS 012：让肌肤迅速美白的方案 013：抓住护肤好时机 014：1分钟自制红润唇膜 015：珍珠粉立现肌肤透白光彩 016：招让晚间美容品吸收加倍 017：20分钟藏红花泡脚，改善肤色和痛经 018：果汁巧搭配，喝出好脸色 019：控制晚霜的用量，小方法大收获 020：四种超好用的美肤工具 021：薄薄一层化妆水，清清楚楚高效靓颜 022：棉片+打圈=加倍清洁 023：蜂蜜巧洁肤，提升保湿吸收力 024：如何挑选易吸收的保养品 025：日夜接力，抑制油脂双高峰 026：值得一试的4种新清洁方式 027：做足3分钟功课，脸水嫩一整天 028：1分钟温柔又有效地去角质Chapeter 2 保鲜OFFICE美容，高效护养全面关注 029：5秒水中抢救“办公室干燥症” 030：2分钟提升保养品吸收率 031：简单有效防止脸部松弛的按摩法 032：旅途中10秒清除缺水干纹 033：3分钟冬季护肤喝饱水 034：护肤三步曲，春季防干燥 035：选对培育方法，令美白加倍 036：超级好用的茶叶速效美肤 037：春夏补水保湿“点对点” 038：5分钟打造不脱唇妆，精彩一整天 039：快速祛斑，从防止开始 040：这样敷面膜，补水保湿效果会加倍 041：维生素眼霜紧实眼周肌肤 042：美女防“计算机皮肤”七招 043：以水补水，指温帮助面霜吸收 044：隔离霜，爱你多一层 045：给肤色加餐，加速循环 046：9招不做斑女人 047：按摩+精华液，养出完美靓肤 048：珍珠粉去黑头妙方 049：3分钟让你水润润 050：轻松做到水油平衡Chapeter 3 握手状况美容，营救肌肤过硬 051：恐怖的下垂，每天5分钟 052：有效除痘印，肌肤变光洁 053：60秒平复眼部细纹 054：5分钟用蜂蜜让脱皮的鼻头恢复原状 055：肌断食让护肤效果翻倍 056：5大保养妙计急救黯淡倦容 057：5杯茶，办公室防辐射 058：1分钟对抗二手烟的毁肤大计 059：3分钟急救，让熬夜的你立现光彩 060：巧用凡士林上妆轰走宿醉暗沉 061：1分钟急救倦意眼睛 062：敷眼膜7要点，眼部护理更有效 063：简单战“痘” 064：1分钟面膜收紧粗大的毛孔 065：护唇精华+水润唇膏，除唇纹提升女人味 066：消除斑点的超有效方法 067：简单有效去暗黄 068：珍珠粉+蛋清轻松去黑头门 069：力度打圈，摧毁萌芽中的粉刺 070：4招黑眼圈去无踪 071：12招抗痘绝招 072：吸油小面纸帮你解忧油光光 073：不可不知经期肌肤保养 074：蜂蜜加牛奶迅速缓解痛经暗黄肤色Chapeter 4 提升身体美容，事半功倍顺理成章 075：活动颈肩防止背部酸痛 076：10秒拯救毛糙的发丝 077：5分钟瘦脸按摩 078：5分钟雕塑美臂 079：1周窈窕瘦腹 080：3分钟前翘后撅 081：10分钟懒人瘦身操 082：滋润手膜——美手魔术箱 083：高效护手液 084：1周修炼零缺点美背 085：5分钟练出男人眼中完美的小蛮腰 086：打造“放电双乳”，6分钟美胸护理 087：及时排毒，提高身体柔美感 088：不能忽略的颈部护理 089：美臀3分钟计划 090：轻松拥有腿部幼滑肌肤 091：睡前30分钟打造脚部水嫩肌肤 092：5分钟给身体大扫除，促进营养吸收 093：卵巢的保养 094：护手——最神奇有效的角落保养 095：神奇高效焕肤的神奇面膜 096：内外完美秀发 097：立现优雅小腹 098：5秒精油+棉球帮你舒缓压力Chapeter 5 加速心灵美容，决定美丽成习惯 099：柔软的冥想——床头瑜伽 100：11招自救，睡好你的“美容觉” 101：3分钟心灵魔镜 102：10分钟轻柔呼吸帮你美容 103：静心护眼，修身养性 104：自助精神排毒 105：蔡依琳的睡前美肌魔咒 106：伸展+心理按摩，变身猫样女人 107：静坐调息减压效果出众Chapeter 6 赢得抗衰美容，事件倒流美丽进步 108：一手掌握自己的年龄 109：35岁，选对粉底要滋润 110：漫不经心做美女 111：有效防止面部下垂，挑战年龄杀手 112：30岁以上女性常食用枸杞酒酿蛋可改善肤质 113：轻盈体态扭出来 114：10分钟灵活脊柱 115：7招防脱，令秀发永葆浓密 116：让香味更新鲜持久的二三法 117：蜂蜜紧致脖颈肌肤 118：每天保证纤维量，改善寒体质 119：美丽离不开红酒的滋养 120：最简单的防晒妙招帮你对抗衰老 121：升级你的护肤手法，加速新陈代谢、延缓衰老 122：选择眼部抗衰护理品的黄金法则 123：注重抗氧化步骤，还暗哑肌肤年轻光彩 124：神奇泡浴延缓细胞老化 125：不同年龄段眼霜选择秘籍 126：玫瑰精油——保湿、抗皱的美容圣品 127：能帮助吸收加速的穴位 128：指纹轻摩擦，肌肤光彩透出来 129：橄榄油洁

<<效率美人136招美容效率最大化>>

肤，激发肌肤年轻活力 130：顶级保养，抚平肌肤岁月痕迹 131：不让秀发透露年龄的滋润发膜  
132：1分钟遮瑕膏完美应用 133：40岁不老的神话——做天然蜂蜜女人 134：熟女在手指里找到  
养肤秘密 135：让女人年轻十岁的秘诀 136：黛米·摩尔的抗衰老保养方案Chapeter 7 美人魔咒 一  
、怒伤肝，小美女变成黄脸婆 二、油堕人，打跑油炸食品 三、血不畅，汤水轻松养美人 四、忌  
零食、口香糖，成就瘦脸美眉 五、戒夜宵，体态轻盈没肚腩 六、饮水不当变伤害 七、忌冷，爱  
情是天然激素 八、忌滞，血液循环呵护秀发

<<效率美人136招美容效率最大化>>

章节摘录

插图：

## <<效率美人136招美容效率最大化>>

### 编辑推荐

《效率美人136招:美容效率最大化》：也许你其貌不扬，没底子，没天姿，没经验，没银子。但你有胆量，有激情，有期盼，有希冀；你需要在最短的时间里改头换面，需要风情万种赢得百分百的回头率。

资质太差，美丽女神没有赐予你天生丽质？

压力太大，繁杂的工作时间占满你的私人空间？

生存空间太小，摩肩接踵的都市让你透不过气来？街头的美女比比皆是，为何你总是遥不可及？

先问问自己：你愿意选择吗？你敢于放弃吗？你同意从现在开始接受时间的测试吗？

真正的美女知道用最短的时间，最有效的方法，最直接的护肤理念塑造自己的美丽，本书将一一告诉你。

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>