

<<精致小脸>>

图书基本信息

书名：<<精致小脸>>

13位ISBN编号：9787564018863

10位ISBN编号：7564018860

出版时间：2009-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：于帆，陈刚 主编

页数：141

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>

<<精致小脸>>

内容概要

美丽是一个高贵的词汇，代表着一种优雅而纯粹的追求。

对于普天之下的女人们来说，美丽更为确切的定义还在于，美丽是一种很隐蔽的欲望。

它就像一朵盛开在悬崖峭壁的红色杜鹃花一样，旷日持久地蛊惑着女人的心智，使女人灵动而纯粹，温柔而端庄或妩媚而诱惑。

人活在大千世界中，最容易忽视的就是自己。

而美丽首先要求的正是对自己身体的关注和热爱，继而让自己成为唯一的主角，走上若干个不同的舞台。

上帝造人时，把婀娜多姿的曲线美给了女人，同时把欣赏女性美的天性赋予了男人。

美丽是女人手中的一件利器，让女人变得夺目，并驱使了女人的进化。

同时，女人也推动了美丽的演化，丰富了潮流的色彩，增加了时尚的内涵。

美丽不容易获得，更不容易维持。

在女人的世界里，岁月对美丽的摧毁总是让人痛心，女人们必须费劲地、毫不停歇地修葺以及重建，才能最终保留住这种美丽。

所以，有人说，在这个世界上没有丑女人，只有懒女人。

一个勤奋、智慧的女人，一定是一个美丽、灵动的女人。

女人因瘦而美，女人为美而瘦。

瘦身——瘦脸、瘦臀、瘦腿、瘦腹等瘦身潮流席卷了全球，已经发展成为一种时尚文化观念。

为了美丽，女人们绝不吝啬自己的钱包，浑身上下精雕细琢，涂涂抹抹，从秀发到脚趾，从眼眉到肚脐……更有甚者，一些女性为了达到长期苗条的身段，不惜采取一些极端的措施，比如为了腰肢纤细不惜截取自己的肋骨，为了不增肥而在肚里养蛔虫等。

“弱女子”的这般勇气叫人瞠目结舌。

美丽是女人一生的事业，这不仅仅需要勇气，还需要智慧、时间、心血、汗水。

美丽是经营出来的，瘦身效果是一点一滴积累起来的。

美丽是女人们一生业绩、所以更需要专注、坚持。

<<精致小脸>>

书籍目录

第一章 脸部减肥须知 脸部肥胖的原因 理想的脸部比例 影响脸部胖瘦的四大部位 瘦脸的健康警示
第二章 按摩瘦脸 按摩瘦脸的原理及注意事项 能够瘦脸的穴位 八步简单按摩瘦脸 西班牙古法瘦脸
按摩 胖脸紧缩按摩操 用手拍打胖胖脸 按摩消肿脸 按摩紧实小脸 提升按摩改善面部肌肉下垂 1小时
穴位按摩瘦脸 脸颊收紧按摩 脖颈推升按摩 眉纹舒展按摩 鼻梁挺拔按摩 第三章瑜伽美容瘦脸 反向
倒立式 点滑式消肿法 点按回旋式 “普拉提式” 胶原紧肤法 兔子式 狮子式 莲花坐 鸚喙契合法 单腿
背部伸展 “大笑瑜伽” 脸部回春第四章 瘦脸减肥操第五章 和双下巴说拜拜第六章 吃出瘦脸小
美人第七章 瘦脸中草药第八章 自制瘦脸去脂面膜第九章 另类瘦脸法第十章 瘦脸障眼法

<<精致小脸>>

章节摘录

脸部肥胖的原因形成脸部肥胖的原因有很多种，根据其形成的原因不同，胖脸可分为以下四种类型。

（一）面部骨骼胖脸如果你天生就是大骨骼，生就一张“大脸庞”，那么无论你多么瘦，也很难变成小脸。

脸部骨架虽然很难改变。

但各种不良习惯还是会影响到它的平衡。

因为人的头部会因为睡姿的不同而承受不一样的重量，一般正常的躺卧睡姿头部的承受重量约有5kg，而不当的卧、趴及侧睡则会增加脸颊的承受重量至6~9kg。

不当的睡姿会影响到整体骨架及脸型线条的发展。

（二）肌肉型胖脸面部咬肌发达，也是导致胖脸的一大因素。

另外，脸部肌肉如果发展不平衡，还会让脸型左右看起来歪斜，从而影响脸部的观感。

脸部肌肉发达，大多是因为表情和长期的饮食习惯的影响。

比如说话、呼吸时的嘴型等，都与之息息相关。

脸部肌肉的松弛，会让你的脸看起来像面团般浮肿，使你脸蛋的轮廓及肌肉毫无生气，这除了跟年龄及平日的皮肤保养相关，还因为肌肉型肥胖的人大多对事物过于执着，容易产生过度的压力，使得神经衰弱，导致皮肤浮肿。

<<精致小脸>>

编辑推荐

《精致小脸(我型我塑)》：动人脸蛋，性感美女的杀手锏；胖嘟嘟，苦恼ING.....精致小脸造型术——美丽、性感、万人迷。

而不见、见而不知的美丽秘诀，享受健康瘦脸带来的乐趣。

塑造魅力脸型的全文位解决方案；不费力的快速瘦脸方法；一书在手小脸不是梦。

<<精致小脸>>

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>