

<<美人HOW姿润-55种居家美人打造秘籍>>

图书基本信息

书名：<<美人HOW姿润-55种居家美人打造秘籍-美人生活馆9>>

13位ISBN编号：9787801719362

10位ISBN编号：7801719360

出版时间：2007-4

出版时间：大众文艺出版社

作者：王百瑜

页数：145

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>

## 前言

我很喜欢送自己礼物，以前总喜欢送自己名贵的东西。

如今到而立之年，才深刻体会--健康才是最好的礼物。

百瑜当然也爱美，如何美丽又健康是百瑜的生活准则，增进智慧和提升内涵便是百瑜每日的功课，内在美和外在美兼具才是百瑜要的。

百瑜17岁开始做模特拍广告，因为工作需要及爸爸的支持，开始名正言顺地在脸上涂涂抹抹，而且还发挥“射手座”爱冒险爱尝试的精神，试用各种产品（还好我爸服务的公司是知名品牌，要不然真不知我的脸会……）不过也由于我较早开始保养皮肤，所以肤质常常被称赞。

百瑜非常反对用厚厚的粉遮掩皮肤上的瑕疵，例如：黑眼圈、痘痘或肤色不好，百瑜会在问题出现时，赶快找出原因并对症下药即时处理，绝对不会消极地用粉把问题盖住。

百瑜也不赞成整形，因为百瑜怕痛怕开刀，而且有些百瑜的模特朋友去抽脂，结果半年一年就反弹了，因为她们的体质可能就是属于易囤积脂肪一类，生活又不规律，她们经过抽脂虽然瘦了，却因没有改善生活及饮食习惯，很快就反弹，算是白白挨了一刀；有人做了脉冲光治疗脸部皮肤，结果依旧抽烟、喝酒、熬夜，你说，她的皮肤有可能会好吗？

我觉得一个人的“美”，不只是外在的美貌，而是包括了整个生活的形态，包含了食、衣、住、行、育、乐及工作，还有与其他人的相处，层面非常广。

如果你有不正常、不健康或不快乐的生活，就不可能美丽，所以美丽要从日常生活做起，就像修行不在乎形式只在乎修心，每天多花一些时间照顾自己，爱护自己，这是有必要的。

现代人的生活普遍处于紧张、忙碌的状态，容易造成身体的疲劳及心理的压力，因此容易产生像失眠、头痛、忧郁症等各种文明病，如何找寻释放这些负面能量的方法，让自己身心更健康，并预防文明病的产生，就是百瑜时常在研究的课题。

经过百瑜的研究，我建议你们可以按照书里介绍的方法，每周进行2天泡澡，排除体内毒素；再进行2天精油按摩身体，促进气血循环；再做2天运动减轻压力及修饰身材（听说做运动减压是最有效的）；还有一天可利用假日到郊外看看山、看看海，开阔自己的心胸，呼吸新鲜空气，吸取大自然正面的能量，再释放出自己负面的能量，就像我们平时呼吸氧气，吐出二氧化碳一样；就好比皮肤会有角质层，必须经过去角质，才会让我们擦拭的营养品更能吸收。

将身体的废物及负面能量排出，吸收养分及正面能量，身心才会健康又美丽喔！

## <<美人HOW姿润-55种居家美人打造秘籍>>

### 内容概要

How ta . 让身体“喝”牛奶、咖啡、绿茶、红酒甚至白醋？

- 让身体“吃”西红柿、生姜、柑橘、玫瑰花甚至盐巴？
- 利用精油消除小肚腩、偏头痛，促进血液循环？
- 不吃药不开刀靠简单运动就能轻松“享”瘦？
- 自制好吃又营养的香蕉、苹果甚至水蜜桃减肥餐？
- 自制养颜又保健的玫瑰枣茶、薰衣草茶和白绿茶？
- 还有失眠闻闻姜 . 爱美就要喝矿泉水，等等 . 不知道？

没试过？

不会做？

- 现在就开始，关起门来试一试 . 想不滋润都不行！

书籍目录

作者序百瑜的一天舒压泡汤方让肌肤白皙细嫩的营养牛奶浴活络气血循环的微醺红酒浴永葆青春的番茄汁浴疲劳尽消、舒筋活骨的白醋浴抗老紧肤的绿茶柑橘浴芳香去水肿的塑身咖啡浴摆脱失眠困扰的薰衣草精油浴抚平肌肤粗糙的盐浴生理期也可自在泡的半身药浴深层洁净的竹酢液炭浴大量出汗、立时塑身的“两亩田”姜浴增添女性魅力的玫瑰香浴精油按摩乐排除小腹赘肉的茴香精油按摩消除头痛的脸部减压精油按摩促进血液淋巴循环的手部按摩排除身体疲劳的足部按摩百瑜提供的最好精油配方按摩油小常识瘦身运动操细直修长美腿运动结实小腹运动摆脱胖胖手臂的毛巾运动对抗地心引力的提臀运动热门瘦身运动普拉提调节身心与呼吸的简易瑜伽健康美人餐抗氧化番茄食谱营养美味香蕉食谱肌肤水嫩嫩苹果食谱脸色红润水蜜桃食谱美颜花草茶补血养颜玫瑰蜜枣茶减压并舒缓身心的薰衣草茶调理油脂分泌洋甘菊镇静安抚情绪的欧薄荷茶增添魅力的茉莉花茶抗老美肤的白绿茶百瑜助眠小偏方百瑜爱美守则

章节摘录

薰衣草精油浴最适合工作压力过大的现代女性。

有时候明明身体很累，躺在床上却怎么也睡不着，这是因为身体虽然累了，但大脑还处于兴奋的状态，想要进入睡眠环境里，就必须透过泡澡减压或嗅闻香氛诱发睡意的方式，让自己自然而然和缓下来。

将2~3滴的纯薰衣草精油滴入30~40度的温水中，让身体心脏以下的部位都完全浸泡在浴缸里面，花比平常更久一点的时间来泡澡，等到身体感觉温热，还留着薰衣草精油的余香时，立刻擦干身体上床睡觉，保证不久就能进入沉沉的梦乡喔！

.....

## <<美人HOW姿润-55种居家美人打造秘籍>>

### 编辑推荐

想做水水嫩嫩的姿润美人吗？

只注重脸部保养远不够，因为肌肤会泄密。

台湾著名模特五百瑜，地地道道的“大”美人 肌肤却永远像18岁一样晶莹剔透。

秘方是什么？

12种舒压泡汤+4种精油按摩法 +6种瘦身运动操+4种减肥美人餐 +6种美颜花草茶+6种助眠小偏方 +7种爱美守则 55种居家美人打造秘籍， 从头到脚、从里到外，彻底力行美人政策， 不用出家门，美人自然成！

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>