第一图书网, tushu007.com

<<Magic勺子美颜小脸书>>

图书基本信息

书名：<<Magic勺子美颜小脸书>>

13位ISBN编号：9787807633907

10位ISBN编号：7807633905

出版时间：2009-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：小林浩美

页数：107

译者：许洁

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

第一图书网, tushu007.com

<<Magic勺子美颜小脸书>>

前言

美颜小脸，勺子有奇效“有什么化妆品推荐呢？
”“有可以快速祛皱的润肤霜吗？
”从事美容工作以来，经常被问到这样的问题。
其实，为了永久拥有美丽的肌肤，还有比选择化妆品更重要的东西，那就是护理肌肤的方法。
到目前为止，我在书中、杂志上、电视节目中介绍了各种各样的肌肤护理方法。
从洗脸、保湿到毛孔的护理，我自己尝试过的觉得好的方法都想毫无保留地与大家分享。
那么多的护理方法中，有一种让专业的美容杂志编辑们、想变漂亮的读者们、对肌肤护理了解得还不是很详细的观众朋友们，让所有的女性朋友都感兴趣的护理方法，那就是“勺子美容法”。
哪个家庭都有的勺子，是我们身边最值得信赖，效果最乐观的美容器。
我从20多年前就开始用勺子做肌肤护理了。
每当我晒黑了的时候、肌肤感到疲惫的时候、感到肌肤衰老的时候，就会拿出勺子给自己做做护理。
勺子带给我肌肤的改变，带给我生活的改变，我希望能通过这本书，与大家分享，希望每个人都能感受到勺子的魅力，享受到勺子带给我们的美丽，带给我们肌肤的改变。
不管是对付粗大的毛孔，干燥缺水的肌肤还是黑眼圈，暗沉、色斑，勺子都有意想不到的惊人魔力，赶快和我一起来感受吧！

第一图书网, tushu007.com

<<Magic勺子美颜小脸书>>

内容概要

黑眼圈，肤色暗沉，毛孔粗大，干燥缺水，细纹横生、皮肤松弛无光泽，种种肌肤问题是不是正困扰着你呢？
不断更换高档化妆品，效果却不如预期？
不用再操心，日本著名美容大师小林浩美教你既方便又高效的美颜方法，从主持人到演艺明星都赞不绝口，大S、伊能静都在使用的神奇美容法，一拍一按，随时随地搞定肌肤问题，按摩3天，肤质改善，3周，肌肤年龄回20岁！
　　日常生活普普通通的勺子，却有惊人的美容效果。
通过拍打护理，可促进血液循环，收缩毛孔；紧贴护理，可促进新陈代谢，缓解毛孔阻塞，转动护理，可放松表情肌肉，紧致提升脸部线条；冷热护理，可使美容成分有效地被吸收，排毒养颜；震动护理，可提拉松弛的皮肤，为皮肤减压。
只是简单的一拍一按，就有这么神奇的效果，爱美的你赶紧加入到勺子美容的阵容吧。
点击免费阅读更多章节：Magic勺子美颜小脸书

作者简介

小林浩美，日本美容界教母，年近50还保持完美肌肤，著有多本畅销书，《Magic勺子美颜小脸书》在日本一经出版即引起巨大轰动。
与母亲一起创办的美好研究所成为明星美容的首先。
NHK电视台、朝日电视、日本电视等多档美容王牌节目的指定讲师。
曾被《美的》、《FYTTE》、《MAQUIA

<<Magic勺子美颜小脸书>>

书籍目录

前言 美颜小脸，勺子有奇效CHAPTER 1 勺子美容到底是什么　小林浩美的勺子美容是这样诞生的　轻轻拍打、紧紧贴靠，惊人效果立现　让勺子按摩功效倍增的秘密武器　国生小百合与浩美的不解之缘 CHAPTER 2 勺子按摩，让你的肌肤即刻宛若新生　先找到使用方便的勺子吧　必知的勺子按摩的7个基本技巧　勺子一把，变身小脸美人　想拥有紧致细润肌肤，坚持做护理十分重要　【专栏】皮肤诊断证实勺子美容的效果确是非同一般 CHAPTER 3 勺子美容助你告别皮肤烦恼　烦恼1 摆脱毛孔粗大烦恼 近质距离展现完美肤　烦恼2 容颜衰老的首因 消除松弛，紧致提拉脸部轮廓　烦恼3 淡化黑眼圈、细纹、暗沉 惊现莹润眼周，奕奕明眸　烦恼4 告别暗淡无光的恼人皮肤 重现鲜活水润，亮泽肌肤　烦恼5“ 不再照镜子时吓一跳 没有熊猫眼、泡泡眼，只有紧致幼滑明眸　烦恼6 淡退色斑，赶走雀斑 肌肤重拾玉润珠白，澄澈均匀　烦恼7 肌肤不再干燥缺水 滋润饱满肌肤即刻新生　烦恼8 肩膀酸痛，眼睛疲劳 按摩头皮，焕发更多活力　烦恼9 总是会有暴露年龄的地方 脖子、胸前的护理　皮肤护理前要做的事 顺畅淋巴循环的身体按摩 CHAPTER 4 享受美丽 我的美丽生活　开朗积极的心态可以使我们的皮肤变得更好　POINT 1 不论何时何地都可以进行的简单且有效的护理　POINT 2 选择你喜欢的，可以带给你美丽动力的香料　POINT 3 精神压力是美肌的最大敌人　POINT 4 肌肤状况每天都不一样　POINT 5 不单纯依靠价格和资讯，适合的才是最好的　【专栏】给大家介绍我爱用的化妆品　不止是勺子家里有的东西都可以用来做皮肤护理　毛巾　塑料瓶　咖啡罐　大勺子　橡胶铲子　保鲜膜　冷却剂　小苏打 [跋] 年龄越增长越要成为有味道的美丽的女人

章节摘录

插图：肌肤状况每天都不一样不同肌肤状况，不同护理方法自己肌肤的状况竟然都不清楚！
油性皮肤，干性皮肤，中性皮肤，混合性皮肤，你的皮肤属于哪一种？
你的皮肤一直没变过吗？
其实肌肤状况经常在变化，甚至每天都不一样。
皮肤护理的最基本的一点是必须找到适合你的皮肤的护理方法。
因此，正确判断现在肌肤的状况是非常必要的。
一天一次，照镜子，用手触摸，检查到肌肤最细微的地方，了解你肌肤的状况。
知道了肌肤的状况，才懂得选择合适的护理方法。
肌肤干燥缺水，就给肌肤滋润型的护理；感觉皮肤僵硬时就用植物去污法，去除角质；毛孔粗大时就给皮肤做个冷热护理。
不同肌肤状况，不同护理方法。

后记

年龄越增长越要成为有味道有韵味的女人以前，四五十岁的女性基本上放弃了对美的追求，颇有点“破罐子破摔”的感觉，当然也不免带有“哎，没办法了，说什么都晚了”的无奈感。
可是，现在不一样了。
在我的周围，看不出年龄的女性大有人在。
女性的平均寿命是75岁，40岁，50岁就放弃美丽，停止美丽真的很可惜！
对此我为那些过早放弃美丽的女性感到惋惜，自己也深感痛心。
于是，有了你面前的这本书。
当身边的人看到我之后对我说“ 你真美丽 ”“ 天啊，完全看不出你的年龄 ”“ 你的皮肤真好 ”的时候，我由衷地感觉到自己洋溢出的美丽就是我的幸福，我希望我的这种美丽方法可以让更多的人学会，希望这种幸福的感受可以让更多人享有！
这本书，是我为了让所有女性通过改变美丽观念，改变护理方法让人生更美丽更加灿烂而写的。
精挑细选最有效的方法，让更多的女性采用这些方法，是我唯一的愿望，希望每个女性不论年龄大小都能借助勺子按摩绽放美丽。
最后，由衷地感谢作为嘉宾参加的中井美穗女士，国生小百合女士。
还有，企划制作的主妇和生活社的山崎幸子女士，编辑江口知子女士，设计近江真佐彦先生，平田毅，以及所有人的大力帮助。
对你们表示由衷的感谢。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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