

<<小顏美人>>

图书基本信息

书名：<<小顏美人>>

13位ISBN编号：9789575269005

10位ISBN编号：9575269004

出版时间：瑞昇文化事業股份有限公司

作者：小林廣美 著  
林麗紅 译

页数：104

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>

## <<小顏美人>>

### 內容概要

**【內容簡介】** 一根湯匙拍出美麗奇肌！

日本電視、雜誌、媒體的熱門美容話題，由美容教主小林ひろ美獨創的「湯匙按摩美肌法」，讓普通的一根湯匙變身為神奇的美容器具！

只要輕輕拍打，三週間就可以恢復年輕有彈力的蘋果肌，成為人人稱羨的小顏美人！

從拍打的技巧到黑斑、皮膚鬆弛、毛孔粗大等各種問題肌膚的解決方法，在本書中都有詳細的介紹，並由作者親自示範正確的保養動作。

不用昂貴保養品，隨時隨地都可以隨手進行湯匙肌膚保養！

**【本書特色】** 湯匙美肌的原理如下：1 享受美容沙龍等級的細緻按摩技術。

稍微用力的施壓、有節奏感的拍打、輕柔的滑動湯匙...

利用湯匙可以輕易做出手指頭所 做不到的纖細按摩技術。

2 具有熱傳導效率高的特性，可輕鬆進行冷熱敷保養。

選擇金屬製品也是一大要點。

放入熱水只要2~3秒鐘就可以變成溫熱的湯匙，放進冰水中 同樣可以馬上變成冰的湯匙。

這個方法在肌膚的特別保養中廣受歡迎。

3 利用槓桿原理達到強力的按摩效果。

選擇長柄的湯匙，即可利用槓桿原理稍微用力的按摩。

對於身體或是頭皮等不好施力的部 位的保養特別有效。

<<小顏美人>>

書籍目錄

【目錄節選】何謂湯匙肌膚保養？

...7小林廣美的湯匙肌膚保養誕生的由來...8只要輕輕拍打 緊緊貼著 就可以擁有令人驚嘆的美麗肌膚  
...10隨時隨地都可以做的湯匙肌膚保養...12我最愛用的湯匙保養用品...14應援致詞國生小百合小姐  
...16讓臉部年輕七歲！

小顏按摩 ...17選擇好用的湯匙！

...18湯匙按摩的七個基本技巧...20我們開始吧！

只要一根湯匙的小顏按摩...26特別談話 中井美穗vs小林廣美...36專欄 皮膚診斷證實湯匙按摩的效果！

...40第三章各種皮膚問題的湯匙肌膚保養...41問題一 緊緻凹凸不平的肌膚 解決毛孔問題...42問題二 臉部老化的首要原因就是這個！

！  
解決肌膚鬆弛...46問題三 預防刻劃在眼睛四周非常惱人的皺紋...50問題四 改善血液循環不良 擁有晶瑩剔透的肌膚...54問題五 “被鏡中的自己嚇了一跳” 告別熊貓眼、魚泡眼...58問題六 利用定點的集中保養來預防黑斑...62問題七 所有肌膚問題的禍首 徹底處理乾燥問題...65問題八 要擁有漂亮的秀髮和肌膚就要 按摩頭皮...68問題九 讓容易洩漏你的年齡的部位保持年輕 頸部?胸前肌肉的保養...72肌膚保養之前先按摩身體促進淋巴循環會更有效果...76第四章 享受“美麗”的我的美麗人生...81作者的話...82重點一 安排美容動線...84重點二 搭配自己喜歡的精油芳香劑...86重點三 豐富你的沐浴時光...88重點四 診斷目前你的肌膚狀況...90重點五 選擇適合自己肌膚的化妝品...92專欄 向各位介紹我所愛用的化妝品...94充分利用家中物品做肌膚保養...96?毛巾...97?保特瓶?罐裝咖啡...\$8?湯勺?塑膠鏟...99?保鮮膜...100?保冷劑?小蘇打...101結尾...102

## <<小顏美人>>

### 编辑推荐

湯匙美肌的原理如下： 1 享受美容沙龍等級的細緻按摩技術。

稍微用力的施壓、有節奏感的拍打、輕柔的滑動湯匙...

利用湯匙可以輕易做出手指頭所做不到的纖細按摩技術。

2 具有熱傳導效率高的特性，可輕鬆進行冷熱敷保養。

選擇金屬製品也是一大要點。

放入熱水只要2~3秒鐘就可以變成溫熱的湯匙，放進冰水中同樣可以馬上變成冰的湯匙。

這個方法在肌膚的特別保養中廣受歡迎。

3 利用槓桿原理達到強力的按摩效果。

選擇長柄的湯匙，即可利用槓桿原理稍微用力的按摩。

對於身體或是頭皮等不好施力的部位的保養特別有效。

<<小顏美人>>

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>