第一图书网, tushu007.com

<<比微整型更即效持久的臉部線 >

图书基本信息

书名：<<比微整型更即效持久的臉部線條上提按摩術>>

13位ISBN编号：9789862294123

10位ISBN编号：9862294124

出版时间：2011-3-30

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：森柾秀美

页数：80

译者：蕭雲菁

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

前言

【作者序】　臉部鬆弛是因為「疲勞」，而非年齡！

各位覺得，為什麼我們的臉會老化呢？

若將人的一生縮短成一天來看，就能馬上找出答案，其實非常簡單。

皮膚愈來愈沒有元氣，甚至愈來愈鬆弛，毛細孔也愈來愈大，臉色愈來愈暗沉，眼尾和額頭上的法令紋，也愈來愈明顯……。

在短短一天當中，什麼時候我們會呈現出這種老態來？

沒錯！

就是晚上我們覺得「啊！

累死人了！

」的時候，尤其是連續加班或工作過度時，這種情形就會更嚴重。

引起臉部老化的真正原因，就是「疲勞」。

疲勞會在睡眠中，被身體給自然消除掉，所以就算我們不採取任何行動，也能維持一定的年輕皮膚。

可惜的是，隨著歲月的流逝，身體逐漸沒有能力消除這種疲勞。

如此一來，疲勞就會逐漸累積在身體裡，而臉部的「老化」情形，也會逐漸定型下來。

在這當中最棘手的，就是最容易囤積疲勞的「背部」。

不妨回想一下老婆婆們的體型，她們大多都是身體往前傾，肩膀和背部非常突出，有很明顯的駝背吧？

這是由於背部的肌肉，連接著肩膀、脖子、頭以及臉部，只要背部的肌肉位置產生變化，臉部自然會出現鬆弛和皺紋來。

本書即將介紹的拉提按摩法，就是要設法消除身體的疲勞，讓臉部恢復年輕。

由於這種按摩法，是從帶給臉部很大影響的背部矯正作業開始進行，所以非常具有速效性，效果也能維持很久。

當然，不論何種年齡層，都能收到快速與持久的效果。

想要恢復臉部與身體的年輕，讓自己每天都過得很有元氣，就一定要活用這種按摩法，尤其是感到「很疲勞」時，更應該嘗試看看！

森·秀美

第一图书网, tushu007.com

内容概要

駝背、疲勞、壓力，害你的臉老得比別人快！
獲得巴黎國際美容大賽肯定的新美顏祕技，不藏私大公開！
《比微整型更即效持久的臉部線條上提按摩術》教你臉部線條上提5公釐，馬上變年輕！
「天啊！
鏡子裡的我，居然長出細紋，眼角線條還有點下垂？
！
」　「為什麼用了昂貴的美容液也沒效、做完臉後沒幾天又恢復原狀？
」　「一直花大錢做微整型，好傷荷包啊！
」　如果這些都曾經是你的心聲，你一定不能錯過這本獨家公開的臉部按摩祕技！
別以為臉部鬆弛、細紋都是因為老化所導致，其實，造成臉部鬆弛的原因不是因為「年齡」，而是因為「疲勞」！
駝背、壓力，才是讓你臉露「老態」的元凶！
不妨回想一下老婆婆的體型，大多都是有很明顯的駝背吧？
這是由於背部的肌肉連接著肩膀、脖子、頭以及臉部，只要背部的肌肉位置產生變化，臉部自然會出現鬆弛和皺紋！
《比微整型更即效持久的臉部線條上提按摩術》作者為日本人氣美容諮詢顧問，經常往返法國、波蘭和巴西等地，到世界各地進行技術指導與演講活動，甚至為法國克麗絲汀迪奧設計出一套獨特的按摩術！
書中所介紹的拉提按摩法，就是要設法消除身體的疲勞，讓臉部恢復年輕。
從造成臉部老化的根源－－背部，開始進行矯正，所以非常具有速效性，效果也能維持很久，而且不論何種年齡層，都能收到速效與持久的效果！
實際接受此按摩的試驗者們，不只眼睛、嘴唇和臉頰，就連胸部和臀部的位置，也都確實變高了，整個人看起來年輕許多！
想要告別毛孔粗大、臉色暗沉、臉皮鬆弛，想要趕走魚尾紋、抬頭紋、法令紋嗎？
快來試試這個獲得巴黎國際美容大賽肯定的新美顏祕技！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

森柾秀美（Morimasa Hidemi） Les cours de MORIMASA美容學院院長 美容諮詢顧問 TOURBILLON股份有限公司董事長 CIDESCO國際美容師 1995年時，設立TOURBILLON股份有限公司。
除了專門指導職業美容師和沙龍店老闆們有關於美容理論與技術指導、經營諮詢、員工教育法等之外，還經常舉辦講習會，講授可以讓店家成為「人氣沙龍店」所需的各種美容技術，目前每年約有2000名美容相關人員前來學習。

經常往返法國、波蘭和巴西等地，到世界各地進行技術指導與演講活動，甚至為法國克麗絲汀迪奧設計出一套獨特的按摩術，在海外非常活躍！

主要著作有《速效！
淋巴按摩》（日本文藝社）、《附DVD抗老化按摩術》（大泉書店）、《速效！
淋巴按摩BOOK》（日本文藝社）等。
蕭雲菁 日本**御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。
喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。
曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

第一图书网, tushu007.com

<<比微整型更即效持久的臉部線　>

书籍目录

臉部鬆弛是因為「疲勞」，而非年齡　只要下拉上提，讓臉部恢復原有美麗　國外高級沙龍按摩法，在家就能自己進行！
2種方式，進行拉提按摩　序章 拉提按摩，變年輕的祕密 拉提按摩法的祕密1　年輕祕訣－－上提臉部線條 拉提按摩法的祕密2　老化原因在於「疲勞」 拉提按摩法的祕密3　為何能「速效」又「長久」？
拉提按摩法的祕密4　集大成的超有效拉提按摩法 第1章　讓按摩效果更好的準備工作 準備1　喝杯常溫水，提高血液和淋巴循環準備2　洗個熱水澡，讓肌肉柔軟準備3　五感抒壓，一解壓力與緊張準備4　保養品潤膚，提高按摩效果 準備5　按摩後喝花草茶，有助排出體內廢物準備6　學習按摩的6大基本技巧 第2章　下拉上提，神奇拉提按摩法 1.舒緩　2.拉提　美容知識補給站?：美容能促進分泌多巴胺分泌，讓人感覺快樂！
第3章　保養時的順便按摩祕技 1.早上擦化妝水時的順便按摩祕技2.晚上卸妝時的順便按摩祕技 3.晚上保養時的順便按摩祕技 4.白天化著妝也能進行的按摩祕技美容知識補給站：如何找到最優的美容沙龍？
附錄 下拉上提，神奇拉提按摩法 「1舒緩」內容一覽表 下拉上提，神奇拉提按摩法 「2拉提」內容一覽表

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