

<<我的肌膚我做主！>>

图书基本信息

书名：<<我的肌膚我做主！>>

13位ISBN编号：9789866643927

10位ISBN编号：9866643921

出版时间：2009-10-01

出版时间：知青頻道

作者：優雅氣質美研社 编

页数：235

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>

<<我的肌膚我做主！>>

内容概要

在我們的周躑到處都是護膚佳品，只是妳不知道而已。
方法霧常篙翠，時間也不要佔用太多，精力只耗費一點點——愛美的女生絕對不能缺少《我的肌膚我做主！》。

只要夜深人靜的時候躺在床上或者閒暇的時候蜷在沙發上翻動那麼幾頁，妳就會發現，原來我們的皮膚也可以直接享受美食，原來我們的廚房有那麼多東西可以當面膜敷，原來我們所要的美肌秘訣就在我們身邊，原來保養肌膚可以從“家”做起；這裡沒有高檔化妝品的介紹，這裡沒有名人明星的“以身試法”有的只是住家就能輕鬆搞定的養顏秘訣，有的只是全部可以DIY的居家皮膚保養小秘方。

<<我的肌膚我做主！>>

作者簡介

優雅氣質美研社，以創造女人的美麗為中心思想，傳遍女人優雅與魅惑兼具的氣質為最高指導原則，提倡女人的美麗可以是為自己而不是為男人，以不委屈自己、善待自己帶領女性內外兼修，活出自信與光采。

近年來已幫助許許多多的苦命小女人藉由內在的建設與外在的改變重新找回自我。

<<我的肌膚我做主！>>

書籍目錄

概述 認識妳的肌雪第1節 透過現象看本質——皮膚的構成第2節 和皮膚的親密接觸——膚質測試第一章 肌膚的美食菜單第1計·聰明girl聰明吃第2計·做一個水果美女第3計·內外兼修“喝”牛奶第4計·美膚營養蘇打水第5計·清新綠茶清肌膚第6計·液體黃金橄欖油第7計·肌膚“吃”豆腐，西施靠邊站第8計·綠豆雖小，肌膚吃好第9計·有杏仁，美膚一定能第10計·生新鮮黃瓜，美容頂呱呱第11計·紅糖一出，誰與爭鋒第12計·優酪乳，肌膚的美味飲品第13計·養膚十大件肌膚一百分第14計·OL的膳食寶典第二章 美白加防曬面面要俱到第15計·不同膚質不同妙方第16計·四時景不同美白也變招第17計·不同膚色的防曬秘密第18計·曬後復白全攻略第19計·不同部位防曬法第三章 全面排毒百毒不侵第20計·臉部排毒第21計·眼部排毒第22計·嘴部排毒第23計·水果排毒綠色健康第24計·對抗水腫雙管齊下第25計·夏季排毒治本之道第26計·輕輕鬆鬆居家排毒第27計·科技開道離子水排毒第28計·雙果奇緣加倍活力第29計·竹鹽排毒護膚顯奇效第30計·淨白排毒乾淨潔白第31計·水療排毒懶人美容有奇效……第四章 對症下藥有絕招第五章 家庭DIY，“面子”工程大改造第六章 運動美膚的“化學反應”第七章 特殊皮膚護理方法

<<我的肌膚我做主！>

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>