

<<美出光彩>>

图书基本信息

书名：<<美出光彩>>

13位ISBN编号：9787121121753

10位ISBN编号：7121121751

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：台湾优雅气质美研社

页数：179

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>

<<美出光彩>>

内容概要

本书非常适合肌肤保养零起步的你。

书中从护肤的基础知识、营养菜单、防晒排毒、美白保湿、运动美体、特殊皮肤护理几个方面，让你全面了解并轻松掌握其中的秘诀。

重要的是，书中没有高价的品牌推荐，没有明星的魔鬼训练法，也没有美容手术、铅中毒等高风险，只有信手拈来的天然材料和健康之道，只要你依照着愉悦地实践，就可以获得你预期的美好效果，既省钱，又有好“面子”，可谓百利无一害的贴身美肤书。

<<美出光彩>>

作者简介

台湾优雅气质美研社，以创造女人的美丽为中心思想，传递女人优雅与魅惑兼具的气质为最高指导原则，带领女性善待自己、内外兼修，活出自信与光彩。

在本书中，作者在美肤方法中又加入了绿色健康的理念，从天然健康的角度出发，让女人自信美丽的同时，不会受到各种毒素的

<<美出光彩>>

书籍目录

概述 认识你的肌肤 透过现象看本质——皮肤的构成 和皮肤亲密接触——肤质测试第一章 让你越吃越美的食物 聪明girl聪明吃 果味十足 内外兼修“喝”牛奶 清新绿茶清肌肤 液体黄金橄榄油 南杏北杏，联手“仁”心 新鲜黄瓜，美容顶呱呱 红糖补血润颜 酸奶修护肌肤凝白如脂 养肤十件宝，肌肤一百分 OL的每日营养餐单第二章 抵御阳光的防护内衣 不同肤质，不同妙方 四季不同，美白也变招 不同肤色的防晒秘密 晒后复白全攻略 不同部位防晒法第三章 全面排毒百毒不侵 脸部排毒 眼部排毒 嘴部排毒 水果排毒，绿色健康 对抗水肿，双管齐下 夏季排毒，治本之道 轻轻松松，居家排毒 净白排毒，晶透光彩 SPA排毒有奇效第四章 对症下药有绝招 只留青春不留痘 从此与熊猫眼说“byebye” 抚平皱纹有高招 释放美白能量 肌肤持久水嫩的秘密第五章 感受今非昔比的保养奇效 肌肤白嫩，“蛋”斑攻略 美丽“膜”法大集合 出水芙蓉 居家美白妙方：美肌浴第六章 运动美肤的“化学反应” 运动时的皮肤保养 激活肌肤美丽因子 神效的除皱操 有氧运动 游泳虽好，皮肤保养不可少第七章 特殊皮肤护理方法 风沙天气的护肤秘方 熬夜的急救小秘方 特殊日子的特别呵护 准妈妈的肌肤护理 跟着生理时钟的脚步护肤 攻克三大肌肤瑕疵 皮肤湿疹的饮食调理

<<美出光彩>>

编辑推荐

你未来肌肤的年轻保障 对抗时光，皮肤减龄 让每一寸肌肤都晶莹水润 重塑45度小V脸
运动后皮肤的正确呵护法 简单手法让面膜功效最大化 健康排毒，体验纯白净界 绿色护肤，焕发新生无瑕光彩
从女孩蜕变为女人的私家贴身护肤书 适合年轻派实践的零负担美颜术 集纳纯天然排毒养颜小秘方 宅女也能变氧气美女 包罗美食、美白、美性方位的护肤秘籍

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>