

## <<我最想要的美肌书>>

### 图书基本信息

书名：<<我最想要的美肌书>>

13位ISBN编号：9787122102584

10位ISBN编号：7122102580

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：于晓宁、双福 等编著

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>

## <<我最想要的美肌书>>

### 内容概要

全新超简单天然美肌理念，针对女性朋友最关心的保养护理，从不同年龄阶段着手美肌保养，打破传统真人示范保养方法。

独家集合5大热门纯天然美颜圣经：天然面膜、“零伤害”美妆、养颜瑜伽、中医刮痧按摩、养颜饮食，实现全方位天然的美肌养护。

本书面向重视保养、护理、妆容、运动、饮食的女性，以“天然养护”的概念进行全新打造，是一本超值的综合性美丽指导书；15分钟的时间，设计科学、有效、更有美女修炼术9个“每日一按”，满足读者短期收效的需求。

随书附赠高清光盘，顶级老师亲身讲解示范，一步步教你变美丽，精美超值。

一级分类:大众生活

二级分类:美容

三级分类:美容

## <<我最想要的美肌书>>

### 书籍目录

#### PART 1

- 美肌基础课
- 快速了解肌肤
- 肌肤养护的关键
- 揭秘4大年龄段的美肌密码
- 美丽讲堂：“不老女皇”明星们的青春秘密——揭秘赵雅芝、潘迎紫的私藏抗衰秘笈

#### PART 2

- 超有效天然护肤品DIY
- 滋养保湿面膜
- 果汁面膜
- 杏仁番茄面膜
- 玫瑰面膜
- 酸奶面膜
- 胡萝卜苹果面膜
- 黄m胡萝卜蛋清面膜
- 美白祛斑面膜
- 珍珠粉面膜
- 嫩白面膜
- 豆腐蜜面膜
- 红酒美白面膜
- 黄瓜蛋清面膜
- 紧肤面膜
- 梨、酸奶面膜
- 海藻橄榄油面膜
- 苦瓜面膜
- 橘子面膜
- 蜂蜜蛋清面膜
- 战痘面膜
- 陈醋蛋清面膜
- 益母草面膜
- 土豆泥面膜
- 莴苣面膜
- 黄莲面膜
- 眼膜
- 丝瓜眼膜
- 银耳眼膜
- 茶叶眼膜
- 甘菊茶眼膜
- 清洁去角质面膜
- 盐蛋清面膜
- 绿豆粉面膜
- 苹果面膜
- 燕麦片面膜
- 番茄面膜

## <<我最想要的美肌书>>

天然化妆水、护发素、美体乳DIY

黄瓜化妆水

柠檬草化妆水

苹果化妆水

玫瑰娇柔化妆水

维C矿泉化妆水

绿茶化妆水

柠檬护发液

洋葱洗发汁

保湿美体乳

晓宁老师讲堂：

聪明选对护肤品——一杯水鉴别出化妆品好坏

### PART 3

超实用“呵护式”美妆法

日常清透妆

空气感妆

日系淡妆

“素面朝天”白净妆

甜美光泽妆

外出清透妆

时尚清爽淡妆

晓于老师讲堂：彻底美肌净肤，从卸妆开始

超实用日常快速卸妆法

局部精细卸妆法

### PART 4

“瑜伽美肌”，

让肌肤更美丽的神秘魔法

瑜伽变美术

水嫩红润的脸

乌黑亮泽的头发

防皱

美颈

紧致肌肤

祛斑

祛痘

瑜伽排毒术

排出体内废气

增强内循环，加速排毒

提高心肺动力

推动淋巴循环，促进排毒

养护女性私密

晓了老师讲堂：用芳香搭配瑜伽运动

### PART 5

汉方经络美肌

古法肌肤养护精粹

《黄帝内经》中的美女养颜经

气血决定容颜

## <<我最想要的美肌书>>

美人穴位按摩美肌法

穴位按摩美肌法必知

祛除面部色斑

除脾湿，告别粗大毛孔和黑头

做一个平皱高手

焕发肌肤活力，延缓衰老

改善T区油脂分泌，调节肌肤水油平衡

缓解肌肤干燥和黯淡无光

经络刮痧美肌法

刮痧经络美肌必知

拒绝肌肤粗糙，享受丝滑肌肤

不要肤色暗沉不均匀，做个红润好气色美人

祛除粉刺，只留青春不留痘

疏通眼部经络，打败眼袋、黑眼圈

赶走疲劳肌，瞬间让肌肤透亮光泽

紧致全身肌肤，消灭橘皮组织

医学讲堂：解密神奇的经络

### PART 6

美食养颜。

吃出白皙粉嫩美肌

食物养颜最是原生态

养颜美食排行榜

美人秀色餐

美丽讲堂：关于中医美肌养颜术

### 附录

美女修炼术，9个“每日一按”

<<我最想要的美肌书>>

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>