

<<灰姑娘的美容计划>>

图书基本信息

书名：<<灰姑娘的美容计划>>

13位ISBN编号：9787506040006

10位ISBN编号：750604000X

出版时间：2010-10

出版时间：东方出版社

作者：刘冬梅

页数：190

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>

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 内容概要

本书揭露砸钱在化妆品上是没有任何意义的，爱美的女性要做的是充分了解自己的皮肤、身体特质。运用女性特有的爱美天性和智慧寻找到最平价最简洁的护肤方法。

一步一步向着自己理想中的样子努力。

书中不仅为爱美女性每天的生活安排了具体的美容计划。

而且还提供了深层护理、面膜护理、生理期护理、饮食护理等多方面的平民美容计划。

所选工具多为日常生活中常见的物品。

作者教给你运用两只手按摩就能事半功倍的美容方法。

培养你选对产品就能美丽加分的火眼金睛。

传授你吃对食物就能水水嫩嫩的美容食单.....

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 作者简介

刘冬梅，1971年生，著名瑜伽教练，多年来从事瑜伽和美容工作，立志为女性美丽打造全新的空间，现为北京浩沙俱乐部瑜伽教练、天骏传媒有限公司艺人形体培训老师。

曾任北京青鸟、中体倍力、浩沙等数十家健身中心瑜伽老师，深受会员喜爱。

受邀为国家体育总局、中国

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 书籍目录

一天的美容计划 7:00 AM, 抖擞精神开工去 清肠排毒一杯水 水是最廉价的美容佳品 洗脸也有讲究 面霜功能加分按摩 日日防晒功课要做足 上班妆面清新淡雅 10:00 AM, 皮肤有点累, 需要加点料 玫瑰玫瑰我爱你 眼睛常转才明亮 粉脸也要做运动 14:00 PM, 美丽SOS 补妆要自然 身体舒服气色才会好 关于隐形眼镜有话说 改善没光彩的皮肤 21:00 PM, 晚间美丽大法 卸妆不是小问题 一个完整的卸妆步骤 再谈洗脸 晚间的尝试 按摩 女人爱洗澡 泡脚和按摩, 女人的美丽法宝 高跟鞋, 甜蜜的痛苦 星期天美容SPA大行动 美人入浴 ..... 宝贝你的头发 平民的天然面膜 美丽吃出来 细节要注意 经络按摩 排出毒素 一身轻松

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 章节摘录

插图：除了做发膜，还有个实用的美丽小方法推荐给大家。

那就是橄榄油喷雾。

很多女孩子为了防止头发起静电，尤其在北方干冷的季节里，会随身携带个小喷雾，有时给头发补水，有时给脸上补水。

其实这种小喷雾完全可以自制，我们只要在矿泉水里滴几滴橄榄油，摇晃均匀了就可以了。

特别是对那些头发比较硬比较干燥的女孩子来说很实用也很省钱。

而且橄榄油的防护作用，会避免头发被晒伤，夏天喷一些，会有天然的防护作用，头发也不那么容易被晒得干干的了，既补水又营养。

而且大家不要小看这瓶喷雾，我们很多人都有这样的经验：裙子因为面料的关系或者是天气的干燥而起静电，总是在行动间就粘在腿上，很难看也很尴尬，这时候这个小喷雾就要大显身手了。

经常梳头发，不仅让头发平整熨帖美观，而且还有护发的作用。

梳头发能刺激头皮，促进头部的血液循环，有助于头发的生长，还能让头脑清醒，一举两得。

## <<灰姑娘的美容计划>>

### 编辑推荐

《灰姑娘的美容计划》：美肌，是我们女人的一种生活态度！  
而砸钱在昂贵的化妆品上是没有意义的！  
如果你想美丽美丽再美丽，那么请不要靠金钱而是靠你的大脑！

<<灰姑娘的美容计划>>

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>