

<<美白.抗痘.祛斑魔法书>>

图书基本信息

书名：<<美白.抗痘.祛斑魔法书>>

13位ISBN编号：9787506446419

10位ISBN编号：7506446413

出版时间：2007-10

出版时间：中国纺织

作者：凰朝工作室

页数：119

字数：100000

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>

## <<美白·抗痘·祛斑魔法书>>

### 内容概要

斑点、痘痘、肌肤暗沉、黝黑……各种肌肤问题令MM们困扰不已。

《美白·抗痘·祛斑魔法书》针对各种肌肤问题，主要从自制品美容、饮食调养、汉方草本精华、西医的快速美容疗法、美肌运动及多个生活细节等方面制定了各种美肤方案，来帮助你打造光活动人、嫩白红润的肌肤，让你在不知不觉中走进完美的净白体验。

<<美白.抗痘.祛斑魔法书>>

书籍目录

Part 1 认识肌肤——走向美丽的第一步 肌肤初体验 肌肤的结构 影响肌肤的因素 肤质类型 5种肤质类型 7个简单测试让你迅速了解自己的肤质 问题肌肤 肌肤色斑 肤色暗沉 肌肤黝黑 毛孔粗大、痘痘、粉刺 肌肤老化 肌肤干燥 Part 2 面膜方案——最亲肤、最高效 净白祛痘面膜 平痘后收缩毛孔面膜 美白淡斑面膜 亮肤美白保养 美白祛痘后的重要功课——保湿补水面膜 Part 3 饮食方案——美丽肌肤吃出来 美丽营养素 美肌食材 解决肌肤问题的排毒美食 肌肤杀手食材黑名单 饮食习惯 Part 4 中医方案——美颜汉方打造完美肌肤 18大美肌名穴的按摩方案 汉方草本 食疗药膳 Part 5 西医方案体验速效美肤 养护肌肤的保健食品 专业美容疗法 热门美容疗法 Part 6 由内而外地改善肤质 静态美肤法 常见的美肤瑜伽体位法 浴室热瑜伽美肤法 Part 7 生活细节有助美容的21个好习惯

<<美白.抗痘.祛斑魔法书>>

章节摘录

插图

<<美白.抗痘.祛斑魔法书>>

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>