

<<让你变美的100种方法>>

图书基本信息

书名：<<让你变美的100种方法>>

13位ISBN编号：9787506490894

10位ISBN编号：7506490897

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书 编

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>

## <<让你变美的100种方法>>

### 前言

保养、化妆、减肥……女生要做的事情真的太多太多，如何在有限的时间内，塑造出晶莹肌肤、完美发型和窈窕身材，想必是每个女生的头等大事。

这本书里没有高深的概念和解析，没有复杂的操作和维护，想要好皮肤？

想要好身材？

那就按照书中的方法做。

只要你能坚持完成这些看似简单的小招数，把它融入日常保养和饮食中，持之以恒，形成一种习惯就没有不变美的道理。

从现在开始，踏上让你变美的旅途吧，100种美丽秘密，总有一种适合你。

## <<让你变美的100种方法>>

### 内容概要

《让你变美的100种方法》内容简介：美丽是女人永恒的追求目标，任何年龄的女人都希望自己的美丽容颜永不打烩。

《让你变美的100种方法》从美容养颜、美发造型、瘦身塑形三个方面，收录了100种让你变美的方法，为您打造属于自己的美丽造型，只要坚持，您就是引领时尚、万众瞩目的“百变女王”！

## &lt;&lt;让你变美的100种方法&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1美容大王的护肤秘籍 Chapter1基础护理 1.好皮肤的标准 2.日常护理的顺序 3.洗脸不是一件简单事儿 4.保养不是熟女特权 5.肌肤也看“那杯茶” 6.护肤品的大学问 7.敏感部位要优待 8.偏方让肌肤天然白嫩 9.去除瑕疵的妙方 10.轻松保湿小妙招 11.春季敏感大作战 12.夏季肌肤晒大事 13.抵挡秋风干裂 14.过个润泽冬日 15.精油的妙用 16.肌肤喜爱的小零食 17.这些东西不能常吃 18.护肤时钟 19.熬夜后紧急补救 20.护肤不只是“面子工程” 21.上班族皮肤大盘点 22.孕妈妈的靓肤经 23.脱毛大作战 24.你可能出现的N个误区 25.制订保养小周记 Chapter2修复护理 1.化妆品里有什么 2.如何挑选秘密武器 3.不可舍弃的化妆水 4.化妆棉VS手指 5.吸油面纸适量用 6.如何保存化妆品 7.妆前做足保养功课 8.怎样将伤害减到最低 9.上妆后的补水方法 10.卸妆不用太干净 11.如何修复“化妆肌” 12.粉底如何盖皱纹 13.口红的隐患 14.BB霜也是化妆品 15.3分钟收缩毛孔 16.会呼吸的“裸妆” 17.眼唇要保护 18.睡姿和皱纹的关系 19.夜间修复几步走 20.去除角质面面观 Chapter3靓姿美肤吃出来 1.让你“秀色可餐”的食物 2.增加女人味的食物 3.吃出来的嫩白肌肤 4.“战痘”套餐 5.自制润泽饮品 6.脸色红润菜单 7.西兰花——紧致肌肤 8.牛奶——肌肤最喜爱的食物 9.西红柿——防晒第一选 10.海带——排毒养颜 Part2美丽教主的头等大事 Chapter1头发的日常养护 1.洗发的技巧 2.干发也要讲方法 3.秀发的“十面埋伏” 4.飘逸秀发的终极目标 5.吃出来的秀发 Chapter2为烫染加分 1.烫染的原理 2.烫染后的保养及梳理 3.烫染后的清洁 4.定型保湿两不误 5.选对最Match的梳子 6.秀发染出色 7.打理卷发小妙招 8.卷发不外行 9.刘海轻松搞定 10.秀出自己的发型 Part3瘦身达人的减脂教程 Chapter1室内简易操 1.性感美腿非难事 2.刷牙洗脸也瘦身 3.泳式操瘦出美背 4.起床也精彩 5.办公室里巧瘦身 6.轻松练出美丽手足 7.背包减肥操 8.告别“蝙蝠臂” 9.椅子帮你赶走虎背熊腰 10.举臂瘦腰简单练 11.轻松的美胸运动 12.瘦身操也能性感练 13.午休醒神小练习 14.一个枕头帮你瘦身美体 15.睡前普拉提 16.塑造桃形美臀 17.踢腿踢出完美臀线 18.摇摆瘦身操 19.收腹魅力操 20.缓解疲劳随时练 Chapter2减肥训练营 1.在沐浴中瘦身 2.足部按摩法 3.走路是最好的运动 4.制订慢跑计划 Chapter3减肥从会吃开始 1.瘦脸——芹菜 2.瘦腰——草莓 3.瘦腿——白萝卜 4.一日减肥餐 5.营养减肥食谱

## &lt;&lt;让你变美的100种方法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.日常护理的顺序 Step1.清洁 皮肤清洁是保养的重要基础，包括卸妆和日常清洗。化妆的女生要先卸妆，再洁面，最好是早晚各一次，清洗皮肤表面化妆品和油脂污垢。

Step2.定期调理肌肤纹理 25岁以后，皮肤新陈代谢日趋缓慢，角质层就会堆积变厚，定期去除死皮，调理纹理，能让皮肤恢复柔嫩。

平时可以利用面膜来减少皮肤表面的干燥细胞，恢复光彩。

Step3.保湿 爽肤水不仅可以补水保湿，还可以软化角质，让后续的营养更能被肌肤顺利吸收。而合适的爽肤水，还能增加肌肤柔软度以及帮助收缩毛孔。

Step4.均衡营养 用乳液或者面霜，能补充水分和养择产品的首要考虑条基础上，抗皱和美白等展”出来。

Step5.保护 用隔离霜或者粉底，锁住之前的水分和营养，避免灰尘对皮肤的污染，同时抵挡紫外线和电脑辐射的侵蚀，并让皮肤看起来光滑均匀。

3.洗脸不是一件简单事儿 洗脸不是简单的例行公事，随使用水一冲或者涂上洗面奶冲掉就可以了事，它的顺序步骤和用品，都决定着皮肤的好坏。

要想洗得干净，又不会太过刺激皮肤，里面的学问可不能不知道。

关键词一：温水 冷水洗脸，会使毛孔紧闭，难以洗净堆积在毛孔里的皮脂和污垢；过热的水会彻底清除皮肤的保护膜，增大毛孔并产生皱纹。

如果油分被过度清洗，会加速皮肤老化。

所以最好先用温水按摩清洁，再用冷水冲干净，收缩毛孔。

关键词二：“美容指”说到洗脸的指法之前，不得不提“美容指”。

由于相对其他手指较为笨拙，力度也相对轻柔，所以我们将中指和无名指称为“美容指”。

通常护理皮肤的时候，都会用这两个手指的指腹进行操作，可以保护脆弱的脸部肌肤。

关键词三：指法 用有泡沫的洗面奶，先在手心打圈状，然后将其抹在脸上，呈斜状从下往上平均扫开。

然后美容指的指腹，在脸颊从内到外，从下巴开始，打圈至耳根；嘴角部位手法相同；额头部位，从中间开始往两边打圈至太阳穴；鼻梁则是向下扫涂，左右美容指交替扫，鼻侧两边用中指上下抽动，鼻翼两处则用中指由外向内打圈，如此反复可以帮助减少黑头；嘴唇附近，用美容指向法令纹生长处，从中间到两边，打括号型。

清洗过程中，要尽量避开眼周，然后用清水冲洗，再用毛质温和的面巾纸将余留的水滴按干，轻轻斜向上一路按抹，力度要小。

## <<让你变美的100种方法>>

### 编辑推荐

《让你变美的100种方法》编辑推荐：美丽是女人永恒的追求目标，任何年龄的女人都希望自己的美丽容颜永不打烩。

《让你变美的100种方法》从美容养颜、美发造型、瘦身塑形三个方面，收录了100种让你变美的方法，为您打造独属于自己的美丽造型，只要坚持，您就是引领时尚、万众瞩目的“百变女王”！

<<让你变美的100种方法>>

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>