第一图书网, tushu007.com

<<美肌革命>>

图书基本信息

书名：<<美肌革命>>

13位ISBN编号：9787508608518

10位ISBN编号：7508608518

出版时间：2007年5月1日

出版时间：中信出版社

作者：佐伯千津

页数：127

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《美肌革命》介绍不改变你的使用方法，即使花更多的金钱，皮肤也不会有什么大变化。
作为日本最有名的美容大师，佐伯干津将自己多年来从事美丽革命的心得与我们分享，颠覆了我们对美容的误解：其实不需要什么特别的道具，在浴室、客厅等地方，随手可得的用品，加上我们的“双手”，就可以获得等同于专业护理的效果。
每天给自己留出一个属于自己的时间，放松身心，护理自己的皮肤，这个可比你在高级美容院做护理更能得到全身心的放松。
来加入美丽肌肤革命的大军吧，让美丽与我们同行。
日本美肌魔法师佐伯千津热卖美容宝典。
在日

作者简介

作者：(日本)佐伯千津

<<美肌革命>>

书籍目录

前言序　追求完美肌肤动点儿脑筋，让化妆品效果加倍全面吸收美的精华让镜子成为爱美的好帮手不去美容院简单护理问题肌肤幸福的白手帕恐怖的“肌肤肥胖”美丽课堂1　“订购”让你的身心美丽起来第1章　美肌原则和手部护理技巧修炼肌肤，从内到外美肌五原则“湿·滑·紧·弹·色”湿润的肌肤光滑的肌肤紧致的肌肤有弹性的肌肤红润的肌肤“佐伯六式”伸展推按局部拉伸弹钢琴式触击按摩震动按压美丽课堂2　终极护理——“肌肤禁食法”第2章　淋巴按摩——还你健康肌肤的自然美塑造玫瑰色的健

章节摘录

佐伯流的六个手技巧　　在这里我传授六个专业级的按摩技巧。
在做按摩的时候，如果你的手感只是集中在肌表面，基本是无效的。
表皮只不过是皮肤表面的一层膜。
在护理表皮的基础上，如果不进行深层护理也是没用的。
我个人提倡“表皮”与“真皮和筋肉”结合进行的双效护理。
用按摩让真皮和筋肉得到锻炼。
1.STRETCH 是皮肤表面的基础护理动作,可以运用在很多方面.　　A 用三个手指放在太阳穴，眼尾的位置，并稳定住。
另一只手的无名指和中指，从眼尾出发，轻轻的滑向眼角，并展开皱纹。
B 手伸平，五指合拢，用温热的

媒体关注与评论

序　　日复一日的细心护理，是保持美丽肌肤的唯一途径。
经常生活在“美”的氛围下，很自然的就会有幸福生动的表情。
“不是用什么皮肤就得到了改善，而是你怎么用”。
“比起花钱更需要的是花时间。
”　　我没有什么特别的道具，在浴室，客厅等地方都可以得到同等于专业护理的效果。
就是棉签，水，保鲜膜，冰之类的，另外加上最高级的道具“手”。
首先从每天的五分钟开始，创造一个属于自己的时间段。
从放松五感开始解放，护理自己的皮肤。
卸妆以后，再用洁面洗脸，这样的“两度洁面”确实没什么错误，而且在现今的化

编辑推荐

日本美肌魔法师佐伯千津热卖美容宝典。
在日本畅销60万册，颠覆对美容的误解，倡导自己动手，引领美丽新革命。
“不要再洗脸了！
”“油性卸妆用品让皮肤变得很脏！
”“不做整形手术也可以美丽！
”“如果你想变得更漂亮，不是钱的问题，而是要动脑子”。
不改变你的使用方法，即使花更多的金钱，皮肤也不会有什么大变化。
作为日本最有名的美容大师，佐伯千津将自己多年来从事美丽革命的心得与我们分享，颠覆了我们对美容的误解：其实不需要什么特别的道具，在浴室、客厅等地方，随手可得的用品，加上我们的“双手”，就可以获得

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