

<<我要年轻10岁>>

图书基本信息

书名：<<我要年轻10岁>>

13位ISBN编号：9787535457615

10位ISBN编号：7535457614

出版时间：2013-2

出版时间：麦灵 长江文艺出版社 (2013-02出版)

作者：麦灵

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>

## <<我要年轻10岁>>

### 内容概要

最实用美丽正能量说明书，保养化妆、穿衣搭配一学就会。

怎样化妆才可以让你看起来显年轻？

如何穿衣搭配才能让你整个人不显老？

什么样的科学饮食方案能让你越吃越瘦？

传统养生术中哪些做法可以使你更加美丽？

.....

生活达人30年美丽心得大汇总，美容专家力荐的抗衰老方案。

实在，实用，十分靠谱的抗衰老美丽说明书。

内含超简化妆窍门，穿衣搭配技巧，传统排毒健骨功和一线美容机构抗衰老经验。

更有十万好礼大派送，具体见随书附赠书签说明。

年轻10岁的秘密：保持良好的心态、36个简单的化妆与护肤技巧、7种衣着搭配原则、8条食物减龄秘术、9套塑形美体饮食方案，以及12种家庭有氧运动和1套独门“仙鹤”排毒养颜操。

<<我要年轻10岁>>

作者简介

麦灵，永远“生活在别处”的巨蟹座，媒体从业者，多年时尚杂志主编。热爱生活的她，擅长美体养颜、乐于分享生活中一切美好的东西，已出版多本畅销书，偶尔玩票电影及纪录片编剧，是懂点小策划的银河系漫游者，也是真正的乐活达人。另著有长篇小说《我爱陌生人》《中国娃娃》《暝城》和《2032》，及《淘宝真高兴》《20岁不单身，40岁不离婚》等书籍，很受读者好评。

## &lt;&lt;我要年轻10岁&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 01 年轻10岁人人做得到Part 1 自我选择决定衰老或是年轻2Part 2 28个衰老特征，测试你的印象年龄6Part 3 找到最适合你的减龄武器9Part 4 有了武器，更得有环境11Part 5 打造你的“减龄盟友团” 14Part 6 不要忘记自我检测和经验分析17Chapter 02 妆扮减龄术——学会化妆与护肤，瞬间年轻5岁Part 1 我们的脸是怎样变得衰老的22Part 2 基础通透妆，瞬间为肌肤减龄24Part 3 向嫩模学化无辜妆28Part 4 媲美微整形的遮瑕减龄妆31Part 5 9招妙方，轻松回复孩童肌33Part 6 放大肌肤吸收力，让保养品功效翻倍37Chapter 03 搭配减龄术——穿对衣服，变身水嫩小美女Part 1 图解最佳减龄服饰单品TOP 5042Part 2 最容易显老气的服饰TOP 1553Part 3 同一单品的减龄搭配魔术59Chapter 04 食物减龄术——这样吃，享用美食3个月，劲减5岁Part 1 边吃边减龄，最美好的减龄方式66Part 2 最重要的食物减龄符号——轻值68Part 3 爱上番茄，爱上珍贵茄红素75Part 4 把餐桌变成减龄基地78Part 5 做豆制品达人，增加雌激素80Part 6 黑色水果驾到，越“黑”越年轻83Part 7 “第七营养素”多酚，有效抗击自由基86Part 8 把溜走的胶原蛋白吃回来89Chapter 05 慢型有氧运动减龄法——轻松运动3个月，内脏筋骨再减5岁Part 1 钙质流失，你的骨骼开始老化了94Part 2 血液脏了，意味着你老了97Part 3 运动减龄的三种基本步伐：马步、弓步和虚步102Part 4 用仙鹤排毒，调整内分泌系统107Part 5 太子功为骨骼减龄128Part 6 十二式易筋经是减龄的最佳法宝135Part 7 用易筋经为血液、五脏减龄138Chapter 06 偷师“天山童姥”，学做减龄达人Part 1 向日本“不老仙妻”学习“补水护肤法” 154Part 2 跟着大明星，学做减龄美容汤156Part 3 向老中医学习睡减龄觉159Part 4 向童颜美女学习泡减龄澡163Part 5 向辣妈学习，生完宝宝更年轻166Part 6 即使年过半百，也别拒绝恋爱169Part 7 刺激穴位，令女人返老还童172Part 8 每个女人心里都住着一个小女孩175

<<我要年轻10岁>>

编辑推荐

《我要年轻10岁》编辑推荐：生活达人30年美丽心得大汇总，美容专家力荐的抗衰老方案。实在，实用，十分靠谱的抗衰老美丽说明书。内含超简化妆窍门，穿衣搭配技巧，传统排毒健骨功和一线美容机构抗衰老经验。

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>