

<<美白最关键>>

图书基本信息

书名：<<美白最关键>>

13位ISBN编号：9787538439878

10位ISBN编号：7538439870

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陈筠芝 主编

页数：176

字数：200000

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>

## <<美白最关键>>

### 内容概要

肌肤白晰，一年四季都会漂亮。

美白、防晒对每个女人来讲都是护肤的关键。

要由内到外都散发出自然的美白。

美白产品是怎样让肌肤美白的？

美白原理是什么？

只有了解自己的肤质，才能选择适合自己又容易被皮肤吸收，无毒副作用的美白产品。

除了选用美白产品，还要从外部防止皮肤免受紫外线的侵害，做好防晒护理，无论在室内外工作都要用使用防晒霜。

日常生活以及饮食习惯上，也要建立规律的作息时间，保持愉快的心情，让体内循环更顺畅，内脏也更健康。

饮食上要多吃一些富含维生素C的新鲜水果，可预防黑斑、雀斑产生。

制订适合自己的美白方案，让你无时无刻都拥有柔美白皙的肌肤，让你永远都成为万众瞩目的焦点。

## &lt;&lt;美白最关键&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 美白保养篇 美白慢慢来 如何照顾黯沉的肌肤 每天早晚的基本保养,你做对了吗 日间基础保养5分钟 基本保养的细节你了解吗 卸妆面膜可加强角质代谢功效 晚间基础保养30分钟 不要让妆容和灰尘破坏你的肌肤 仔细卸妆及敷脸,肌肤就会变好 特殊保养40分钟 一旦形成保护膜,肌肤保养不明显 去角质可以清除肌肤黯沉 防晒保养30分钟 隔离、防晒每天必不可少 无时无刻都应隔离、防晒 20岁每周的美白计划 30岁每周的美白计划Part 2 美白结论篇 美白测试 美白测试方法 美白测试结论 肤质保养 造成各种问题肌肤的原因 解决各种问题肌肤的方法 生活细节中的美白 熬夜的第二天清晨 肌肤保养的重点 自我保养产品的选择 美白的需求护肤的关键 纯植物美白产品 雪白肌肤的美白保养需求 巧克力肌肤的美白保养需求 肤色不均的美白保养需求 容易长黑斑的美白保养需求 由内而外的美白 改善青春痘问题 肌肤黯淡及黑斑 脱皮及老化角质堆积 肌肤粗糙、有细纹 肌肤黯淡无光没精神 对抗黑斑及雀斑 腿部淋巴按摩 促进血液循环 颈部淋巴按摩 腹部淋巴按摩 减少黑眼圈形成 手部淋巴按摩 活络脸部气色 解除美白疑惑 眼睛也需要美白吗 使用多种美白产品就会变白吗 擦防晒品肌肤就不会变黑吗 天天敷面膜会很快变白吗 镭射是淡化斑点的有效方法吗 美白超音波导入能快速美白吗 术后谨慎选择美白产品 术后美白产品的功效 专家指导与体验者心得分享 神奇美白按摩术 打造俏嘟丰唇 打造迷人电眼Part 3 明星美白篇 自然派美人的保养秘方 从内而外的美丽更持久 保养美容心得分享 保持热情,生活会更加精彩有趣 .....Part 4 美白彩妆篇Part 5 美白饮食篇Part 6 美白Q & APart 7 医学美白篇Part 8 美白产品篇

<<美白最关键>>

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>