

<<30岁小美女手足保养经>>

图书基本信息

书名：<<30岁小美女手足保养经>>

13位ISBN编号：9787547805121

10位ISBN编号：7547805124

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：周婷 编

页数：156

字数：150000

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>

<<30岁小美女手足保养经>>

前言

生活中除了脸部，最容易显露在外的是手与足。

许多魅力非凡的女性，虽不一定拥有倾国倾城的容颜，却能从那一举手一投足中展现出无限的优雅和美感。

那纤细修长的手指，细致白皙的双足，无不彰显着魅力女人的无穷韵味，她们对手足的精心呵护则是其美颜永驻的秘密。

然而对于大多数女性来说，她们未必懂得需要在手足保养上花费心思。

那本应是秀丽白皙的手足在受尽风吹日晒的摧残后，又屡屡被空调、干燥的气候、繁重的家务劳动、各种有害物质伤害，最终变得日渐粗糙、老化、伤痕累累。

与此同时，形形色色的疾病也趁虚而入，让女性饱受手足病痛之苦。

岁月的痕迹带走了手足的青春和美丽，也让爱美的女性少了许多风韵。

由此可见，手足保养实在是疏忽不得。

特别是处在30岁这个敏感年龄段的小美女们，疏于对手足的保养将可能带来一生难以弥补的后果。

为此，我们郑重向30岁小美女们推荐这本书，其中包含了美手、美足、美甲方方面面的“绝招秘籍”

。

<<30岁小美女手足保养经>>

内容概要

手是女人的“第二张脸”，而足则是女人另一魅力展示点。

本书从现代女性手足护理的实际需要出发，精心总结了一整套30岁左右女性手足保养、护理知识以及坊间广为流传的实用护理方法。

本书针对不同人群的不同肤质，从手足的日常保养、手足的健美运动和自制手足体膜等方面入手，帮助您在短时间内找到适合自己的手足保养诀窍，拥有如婴儿肌肤般娇嫩的纤手玉足！

<<30岁小美女手足保养经>>

书籍目录

PART 1 手足保养, 让你做精致女人 手, 女人的第二张脸 足, 最容易被女性忽略的保养部位 手足专业护理进行时 美手的基本标准 美足的基本标准 远离16个手足保养误区PART 2 手部的日常护理 美手常见问题 学会科学洗手 天然洗手液洗手更护手 定期去角质 选择适合你的护手霜 手部护养品DIY 双手应少接触的物品 避免“过敏”危害双手皮肤 告别“主妇手”的建议 夏季手部护理6门“课” 冬季护手5个关键词PART 3 足部的日常护理 美足的护理程序 足部保养产品的选择和使用 足部护养品DIY 平时出门为双足选购舒适的鞋子 警惕伤害双足的“杀手鞋” 预防和去除双足的“凉鞋印” 夏季雨天足部护理 冬季足部保养秘方PART 4 纤纤玉手炼成术 纤细手指操 修长手指按摩法 手部瑜伽运动PART 5 足部健美妙方 保护足部的日常运动 足部瑜伽运动 纤细脚踝操 美足按摩宝典PART 6 手足指甲的保养 指甲的日常保健 认识基本美甲工具 修出适合你的甲形 涂指甲油的方法 选好指甲护理产品 美甲护理品DIY 时尚美甲, 指尖上的美丽PART 7 滋润手足“膜”力“汤” 手足敷膜要诀 手足浴的注意事项 DIY手足膜方 DIY手足浴方PART 8 饮食呵护纤手玉足 手足白皙吃出来 纤细手足食物大盘点 食物抚平手足岁月纹痕 食疗拯救手足“重灾区” PART 9 手足部常见问题及解决方案 手部常见问题及解决方案 足部常见问题及解决方案

<<30岁小美女手足保养经>>

章节摘录

插图：纤纤玉手被称为女人的“第二张脸”，一双修长、嫩白、细腻的手往往给人很美好的感觉。

即使女性面貌身材略显普通，但若拥有一双美丽的玉手，也会对别人产生无限的吸引力。

不仅如此，对于现代女性来说，美丽的双手更是个人魅力不可或缺的组成部分。

每天，我们都需要双手来传递名片、递取物品、握手、书写、打字，一双美手展示给他人的，不仅仅是视觉上的愉悦，更重要的是显示自己优雅的气质和灵慧的内心。

可以试想一下，如果我们伸出的是一双粗糙、干燥、处处皴裂的双手，又怎会在别人心中留下最佳的第一印象呢？

由此可见，美手与美丽的容颜具有同样重要的意义。

因此，我们要像呵护自己的面容一样精心保养我们的双手。

但是，现代女子的生活中，充斥着大量繁忙的工作、琐碎的家务，几乎时时处处都需要动用双手，其使用频繁是超乎想象的，因此双手所受到的伤害也是无法回避的。

那么，我们应该如何挽救自己伤痕累累的双手，更好地保护“第二张脸”呢？

事实上，任何一双手，只要平时倍加爱惜保护，并经常修剪指甲，都可以变得美丽动人。

这就需要牢记下面的这些护手基本原则。

<<30岁小美女手足保养经>>

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>