

<<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

图书基本信息

书名：<<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

13位ISBN编号：9787555100720

10位ISBN编号：755510072X

出版时间：2014-2-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日]水谷雅子

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>

## <<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

### 内容概要

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》内容简介：这是一本介绍“不老仙妻”水谷雅子如何保持青春靓丽容颜秘诀的书。

43岁的她，看起来却像20岁的青春少女。

作者分享了她日常肌肤保养、化妆、发型塑造的诸多秘诀，并讲述了她保持年轻美丽的健康食谱、日常锻炼法以及心灵修养法则，希望帮助读者能够由内到外地美丽起来。

她自创的刮痧美容疗法、晨间及夜间的密集保养修护以及芳香疗法的运用，让想像作者一样成为冻龄美魔女的读者受益匪浅。

## <<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

### 作者简介

[日]水谷雅子

日本当红人气美魔女，46岁的她在2011年之前只是不折不扣的家庭主妇，后参加日本某著名杂志的千人海选，凭借姣好容颜及完美体态获得日本首届美魔女大赛冠军，成为当之无愧的美魔女代表！

水谷雅子热心经营自己的博客，分享护肤保养、时尚穿搭等热议话题，短时间内获得万千网友喜爱，每日阅读量更高达30000次。

水谷雅子本人推荐的美肤单品，一经公布就热销不减，成为众多熟龄女性最爱的保养专属NO.1。独创的淋巴系统刮痧美肤法尤其适合亚洲女性，美颜排毒效果显著，高效解决多重肌肤及身体问题，美肌从此零负担。

## &lt;&lt;不老仙妻水谷雅子美丽秘籍&gt;&gt;

## 书籍目录

## 目录

前言INTRODUCTION.....	13
美魔女的养颜时间表.....	18
Chapter1晨间保养秘辛	
清晨的肌肤护理1 刮痧, 唤醒淋巴系统 .....	24
清晨的肌肤护理2 滋润护理的要义 .....	28
清晨的肌肤护理爱用单品.....	30
Q&A 晨间保养秘辛篇 .....	32
Chapter2越夜越美丽	
美魔女最爱的洗浴用品.....	38
卸妆 清爽第一步 .....	40
泡沫 超强洗净法 .....	41
超声波& 离子导入 夜间物理养护新主张 .....	42
护理要彻底 美Body 分区保养法 .....	46
夜间的护理爱用单品.....	52
随时随地的美容1 身体塑形篇 .....	56
随时随地的美容2 脸部运动篇 .....	58
睡觉时也要注意 入睡前的美容秘诀 .....	60
Q&A 越夜越美丽篇 .....	62
Chapter3美魔女变身术	
基础美妆法1 底妆 .....	68
基础美妆法2 眼部彩妆 .....	70
基础美妆法3 细节修饰 .....	72
美妆法应用篇1 宴会妆 .....	74
美妆法应用篇2 补妆技法 .....	76
雅子最爱的美妆单品.....	78
发型应用篇1 清爽系编发 .....	82
发型应用篇2 简单款丸子头 .....	84
发型应用篇3 侧边编发 .....	86
发型应用篇4 派对盘发 .....	88
Q&A 美魔女变身术篇 .....	90
Chapter4美魔女养颜食谱	
美容菜单1 有效补充维生素葡萄柚沙拉 .....	96
美容菜单2 富含茄红素番茄前菜 .....	97
美容菜单3 完美排毒效果白葡萄酒蛤仔 .....	98
美容菜单4 抗衰老食材酒曲嫩煎鸡肉 .....	99
美容菜单5 除去暗痕和雀斑樱桃利口酒 .....	100
美容菜单6 促进新陈代谢白葡萄酒水果圣代 ...	101
待客菜单1 可爱又美味生火腿蝴蝶意面 .....	102
待客菜单2 真正意大利风味加吉鱼Acqua Pazza	103
雅子最爱的营养单品.....	104
Q&A 美魔女养颜食谱篇 .....	106
Chapter5美魔女的Lifestyle	
私服搭配Collection .....	112
雅子DIY 原创美甲收集 Collection .....	118

<<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

雅子DIY 手做饰品收藏 Collection .....	120
Q&A 美魔女的Lifestyle 篇 .....	122
跋CONCLUSION .....	124

<<不老仙妻水谷雅子美丽秘籍>>

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>