

<<年轻十岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<年轻十岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787800908606

10位ISBN编号：7800908607

出版时间：1999-4

出版时间：中国建材工业出版社

作者：穆兰

页数：145

字数：80000

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>

<<年轻十岁不是梦>>

内容概要

本书作者根据自己的亲身体会，提出了女性28天肌肤再生的最新观念、解释了有关皮肤肤质、水分、皱纹和瘙痒等问题以及饮食、洗脸、化妆和户外活动对皮肤的影响，并按照时间顺序介绍了28天肌肤再生的各个步骤及具体方法——入门期、基础期、适应期、习惯期、转型期、复活期和再生期。整个过程简单易行，效果明显，使你体验到唤回青春美丽的感觉。

<<年轻十岁不是梦>>

书籍目录

第一章 不信青春唤不回~关于肌肤与保养 一、为什么肌肤再生需28天？

二、28天肌肤再生必需准备的工具与化妆品有哪些？

三、饮食上应注意什么？

四、运动与作息对皮肤有何影响？

五、什么才是正确的保养观念？

六、I'm possible!第二章 了解自己的肌肤~打开美丽之门的钥匙 一、皮肤有哪些生理作用？

二、不同肤质各有什么特色？

三、各种肤质比较表 四、怎样进行肤质简易测试？

五、让你俩更深入了解肌肤的问答集第三章 28天令肌肤再生~循序渐进的美肤秘诀 一、怎样通向美丽之门？

二、有哪些保养顺序及要点？

三、各种肌肤的保养重点是什么？

第四章 我的肌肤的日记~美肤实践记录 一、关于肌肤记录表 二、入门期 三、基础期 四、适应期 五、习惯期 六、转型期 七、赋活期 八、再生期

<<年轻十岁不是梦>>

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>