

<<美妆瘦身天后（上、下册）>>

图书基本信息

书名：<<美妆瘦身天后（上、下册）>>

13位ISBN编号：9787806897317

10位ISBN编号：7806897313

出版时间：2007-8

出版时间：珠海出版社

作者：莉莉编辑部

页数：全二册

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>

<<美妆瘦身天后（上、下册）>>

内容概要

莉莉天后（上）：瘦身天后：从肌肤的基础保养到面部的美丽彩妆，“美妆天后”让你摆脱“草莓鼻”、“熊猫眼”的阴影，用最少的费用，最简单的步骤，给自己一张美丽的脸。

MM们的专业护肤美妆指南，对卸妆清洁、去角质、调理肌肤、防晒等基础保养，以及粉底、眼影、腮红、唇彩等美丽彩妆，进行了极为详细的操作方法的讲述，并提供各种最受欢迎的DIY面膜，让你试过后赞不绝口，美丽动人！

莉莉天后（下）：针对腹、腰、臀、腿等重点区域，从各种好吃不胖的美食到轻松简单的运动着手，再配合良好的生活习惯，以及多种多样的减肥方法，实现既科学合理，又简单方便成功减肥。

“瘦身天后”是为MM们量身定做的一本瘦身教科书，让你瘦得健康又快乐！

<<美妆瘦身天后（上、下册）>>

书籍目录

莉莉天后（上）：PART 1 小肥妞的瘦前须知 Section 1 向瘦身天后看齐， Section 2 天后养成班开课啦 Section 3 魔鬼身材线路图 PART 2 矫正身形迈向天后 Section 1 小虾米变高贵天后 Section 2 歼灭“X”“O”，视觉修长美腿 PART 3 就是要瘦 Section 1 瓜子小脸魔法术 Section 2 天鹅颈、性感肩、美人背 Section 3 纤细臂，修长指 Section 4 完美胸型，不要赘肉 Section 5 水桶变水蛇，迷人小蛮腰 Section 6 大屁屁，不要来 Section 7 打造模特美腿 PART 4 做人气美姿天后 Section 1 挺立站姿 Section 2 轻巧走姿 Section 3 优雅坐姿 Section 4 梦幻水晶鞋 PART 5 减肥防守战 Section 1 减肥为什么会反弹 Section 2 哪些人容易反弹 Section 3 怎样防止反弹 Section 4 减肥停滞期 PART 6 我要长高 Section 1 你能长多高 Section 2 营养增高法 Section 3 运动增高法

莉莉天后（下）：PART 1 我要当美妆天后 一、女生都爱美丽 二、变美丽1+1 三、你不可不知的美妆正确步骤 四、打开神奇化妆箱揭密制造美丽的小工具 PART 2 最重要的底妆 一、隔离初级入门班 二、粉底让你马上变身 PART 3 无瑕美人聪明遮瑕 一、遮瑕产品大比拼 二、遮瑕产品VS皮肤瑕疵 PART 4 定妆呈现粉嫩好气色 一、定妆入门必修课 二、定妆完全实用手册 PART 5 修炼漂亮美“眉” 一、修出精致盾型 二、画出漂亮美“眉” 三、脸型和眉型的搭配 PART 6 眼线大改造小眼变大眼 一、三大眼线工具 二、美丽大眼成功术 PART 7 百变绚彩眼影班 一、眼影入门班 二、眼影玩色班 三、眼影补习班 PART 8 睫毛电眼梦工厂 一、睫毛夹电力预备 二、睫毛膏电力加满 PART 9 腮红给你好气色 一、美少女必备——腮红 二、腮红颜色的选择 三、大脸变小脸的腮红修正法 PART 10 甜蜜粉唇KISS KISS 一、甜蜜唇妆计划 二、唇部完美造型计划 PART 11 最后定妆随时补妆 一、完美妆容终极目标 二、SOS补妆全攻略 三、完美妆容check time PART 12 美妆天后华丽丽加冕 一、美丽也要分秒抓紧 二、美人儿都只买对的 三、对付突发状况消灭美丽天敌 PART 13 美妆达人Q&A PART 14 干净卸妆 让皮肤痛快呼吸 一、卸妆初级入门班 二、认识卸妆产品 三、卸妆方法123 PART 15 护肤误区大纠错 一、皮肤——天然的保护屏障 二、自我肤质小测试 三、完全护肤五步走 四、护肤误区大错特错

<<美妆瘦身天后（上、下册）>>

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>