

<<10分钟变成美人脸>>

图书基本信息

书名：<<10分钟变成美人脸>>

13位ISBN编号：9787807398257

10位ISBN编号：7807398256

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：168

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>

## <<10分钟变成美人脸>>

### 内容概要

全方位脸蛋美容法，效果立现！

轻松打造梦幻脸蛋！

给自己青春永驻，完美无瑕的脸蛋！

让外在美为内在美加分！

从此，魅力无限，幸运无限！

哪个女孩不想拥有标准的美人脸。

本书通过不脱妆的秘密、打造美的底妆、打造完美的局部彩妆、充满魅力的眼妆、用瑜伽塑造美人脸等，介绍了科学的美容手法，解决让人烦心的面部问题，让你的面颊也可以光洁无瑕。

简单几步，就能拥有人人羡慕的美人脸。

## <<10分钟变成美人脸>>

### 书籍目录

Part1 不脱妆的秘密 认真清洗T区 收敛化妆水紧致毛孔 粉底 + 隔离霜 清薄粉底避免脱妆 适量涂抹干粉 液体粉底细腻肤质 日间的分场合补妆 夜间的重点补妆 持久妆局部技巧 局部脱妆快速补救Part2 打造完美的底妆 化妆底液打造均匀肤色 粉状粉底呈现自然妆容 液体粉底突出肌肤质感 遮瑕霜打造完美印象 散粉打造细腻白肌 粉嫩脸颊衬托白皙美肌 珍珠光泽营造立体效果 解除烦恼的底妆技巧 光滑粉嫩的自然感肌肤 如婴儿般细腻的白皙肌肤 富有立体感的麦色肌肤 制胜底妆搭配秘诀Part3 打造完美的局部彩妆 立体眉形呈现自信表情 柔和眉形提升亲和力 完美眉形描画技巧 柔美腮红妆 淡粉色小脸腮红妆 改善肤色的健康腮红妆 甜蜜唇妆 LOVELY粉色系可爱唇妆 SEXY粉色成熟唇妆 CUTE米色系清秀唇妆 SEXY米色系性感唇妆 COOL橘色系活力唇妆 CASUAL橘色系优雅唇妆 适合唇形的色调 适合唇妆的颜色 粉底 + 蜜粉妆 眉妆 + 眼妆 腮红 + 唇妆Part4 充满魅力的眼妆附录 瑜伽塑造美人脸

## <<10分钟变成美人脸>>

### 章节摘录

版权页：插图：在进行完每天的瑜伽练习后，再来个简简单单的肌肤美容，轻松又方便。

挥别黯沉皮肤的必要功课：皮肤每28天形成一个周期，代谢老化细胞，形成表皮的角质层；虽然理论上角质层会在洗脸时自动去除，但是随着年龄增长，自我代谢的能力会逐渐减缓，因此就要把去角质排入定期的保养程序中。

原则上，健康而正常的肌肤1个月清除一次角质即可。

脸部比较油的话，可视情况1~2周做一次。

频率不宜过高，最少也要隔2天，免得过度摩擦表皮而产生不适。

常见的去角质用品有摩擦刮除以及化学去角质两种，可视个人习惯与喜好选择；不过还有许多可以DIY的去角质妙招，既方便又不花钱，而且十分天然，让你轻轻松松就能当个自然美人！

1盐巴别小看不起眼的盐巴，它可是非常好用的美容品。

它不仅能排除多余皮脂，消除浮肿、疲劳，还能改善掉发、美白肌肤、淡化黑斑，当然也是去除角质、使肌肤光滑的好帮手！

制作与使用若使用于脸部，请用精盐《细盐》1小匙，若使用于身体，则粗盐、精盐皆可，适量就好；与蜂蜜或婴儿油相混合后即可，也可滴入几滴喜欢的精油。

如果要使用在脸部，建议先在掌心稍微揉搓，让盐巴颗粒较柔细再于脸上按摩。

2柑橘类果皮吃完柠檬、橘子别急着把皮丢掉，这些柑橘类的果皮，晒干之后就是最佳天然去角质用品。

制作与使用先将最外层的色素层削去，剩下的部分放在阳光下晒干，或是在微波炉中以低火干燥5-6分钟。

果皮脱水干燥后，切碎放入搅拌器碾成碎末，可用清水、化妆水或优酪乳调和，成为去角霜。

3糖既然盐可去除角质，那么糖也不例外，效果也不差喔！

制作与使用使用方式与盐相同，可以将1小匙细砂糖混在洗面乳中，边洗边按摩，再用清水洗净即可。

4牛奶皮、豆浆皮牛奶和豆浆也能去角质，并且又能让你的肌肤就像喝饱了牛奶或豆浆般的白细光滑。

制作与使用将一杯鲜奶倒入锅中加热，煮沸后关火冷却；或是放在碗中用微波炉加热也行，重点是要够热。

待其冷却到与体温相当的温度时，捞起表面上那一层薄膜似的牛奶皮，直接贴到脸上。

等到薄膜干了，轻轻撕下，用清水洗净脸部即可。

豆浆皮效果也很好，且比牛奶更容易结成皮喔！

新鲜面膜DIY瑜伽美容练习者最为推崇的是纯天然食品，当然包括纯天然面膜。

## <<10分钟变成美人脸>>

### 编辑推荐

《10全10美:10分钟变成美人脸》：轻松拥有一张小巧，精致又上相的脸！  
瘦脸兼造型的全方位美脸书！  
当你拥有优秀的高效能技巧，你就能轻松破茧，化身为最美丽的蝴蝶，个性与风采得以自由张扬！

<<10分钟变成美人脸>>

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>