

<<0敏系美人>>

图书基本信息

书名：<<0敏系美人>>

13位ISBN编号：9789868588448

10位ISBN编号：9868588448

出版时间：2010/05/31

出版人：玩媒體股份有限公司

作者：劉容嘉

页数：204

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>

## <<0敏系美人>>

### 内容概要

學「氣功」讓肌膚變美麗？

！

早上用「清水」洗臉就夠了！

NO！

別再大力由下往上拍！

錯誤動作讓妳火上加油！

噓&hellip;空姐間的保養小秘密，只報給妳知！

洗手，也能把火氣洗掉！

由內而外，全方位美容法，跟敏感肌徹底說掰掰！

由時尚特派員 - 容嘉，將多年保養照護敏感肌的心得資訊詳細彙集，一本絕對有效、非買不可的「革命性美容指南」！

【隨書特別附贈】總價值5,000以上百貨專櫃品牌 & 專業醫美容療程折價券！

Channel V【流行in House】時尚特派員，容嘉親自照片示範敏感肌美容法，搭配方塊型的文字編排，讓讀者對各個步驟、各項產品特性一目瞭然；結合時尚雜誌排版風格、書籍的詳盡內容，打造極具特色的明星美容工具書！

共分為：0敏系保養法、0敏系美體法、0敏系運動法、0敏系食療法、0敏系美妝法五大篇章，容嘉親身抗敏體驗50大私房TIPS。

## <<0敏系美人>>

### 作者简介

容嘉 Channel V【流行in House】時尚特派員，在美妝、保養等領域有高知名度及公信力；FACEBOOK粉絲專頁成立不過半年已累積4萬以上粉絲，人數持續增加中&hellip; 亮麗外表與鎂光燈前後的裝扮更是年輕女性爭相模仿的指標之一；本書由容嘉累積數年的親身體驗心得的抗敏感美容法出發，說服力十足！

## <<0敏系美人>>

### 書籍目錄

- 0敏系保養法 - 從&ldquo;零敏肌&rdquo;到&ldquo;過敏肌&rdquo;的辛酸血淚史 < 洗臉卸妝篇 > 天然簡單最好！
- < 化妝水篇 > 就是要天天濕敷！
  - < 精華液篇 > 我愛你！
  - < 面油篇 > 不要怕油，要愛老虎油！
  - < 乳液、乳霜篇 > 水份，我要假妳攬牢牢！
  - < 美白篇 > 慢慢來，敏感肌也會有美白的春天 < 防曬篇 > 偏愛物理性防曬！
  - < 眼霜、眼膜篇 > 一有細紋就立馬搶救，不要放過它！
  - < 面膜篇 > 膏狀優於片狀，保溼重於美白！
  - < 痘痘篇 > 不要擠，不要急，慢慢調，要開心，身體健康最重要！
  - < 去角質篇 > 放過妳的角質吧，別再逼他了，鼻頭粉刺可以逼一下 ~ < 睫毛篇 > 睫毛真的是可以後天養成，相信我！
  - < 嘴唇篇 > ㄅ ~ 厚阿姑親一下 ~ 0敏系美體法 - 追求終極完美的&rdquo;豆腐肌&rdquo;！
  - < 特殊部位保養篇 > 定期養護，別讓它們洩露年齡的秘密！
  - < 痘痘篇 > 調理身體最重要，才能從根本制痘！
  - < 豐胸篇 > 持之以恆不放棄，ㄋㄋ還有長大的機會！
  - < 減肥篇 > 瘦身沒有捷徑，控制飲食，乖乖運動就對了！
  - < 瘦臉篇 > 擺脫&ldquo;澎皮&rdquo;大作戰！
  - < 瘦腿篇 > 拔蘿蔔、拔蘿蔔、切切切！
- 切蘿蔔、切蘿蔔、捏捏捏！
- < 腋下除毛篇 > &ldquo;腋&rdquo;勞永逸雷射除毛！
  - < 身體除毛篇 > &ldquo;冰刀&rdquo;斬亂毛，事後保溼很重要！
  - < 美髮篇 > 頭皮健康，髮質才會好！
  - < 泡澡篇 > 日雜模特兒和一線女星都在泡，妳還不試試！
  - < 情緒保養篇 > 內心自在，外在更美！
  - < 末梢保養篇 > 指尖的誘惑0敏系運動法 - 懶散系女孩站起來，一起動一動吧！
  - < 三七步 + 馬步 > 利用零散時間變美麗 ~ < 蹲下 > 雖然不雅觀但很實用的動作！
  - < 床上脊椎扭轉 > 睡前助眠，早上醒腦的神奇運動 ~ < 活化末梢 > 上班空檔時間也可作的小動作 < 洗手 > 把火氣洗掉，幫肩頸放鬆！
  - < 拍腳後跟 > 妳累了嗎？
- 讓後腦放空一下 < 拍四關 > 氣血順暢，連眼睛都會發亮！
- < 散步 > 人瑞都會做的運動，一起跟進吧！
- 0敏系食療法 - you are what you eat 愛妳的身體，妳就不會過敏！
- < 食物篇 > 大同電鍋是我的好朋友！
  - < 作息篇 > 睡到對的時間，素顏還是青春無敵！
- 0敏系美妝法 - 敏感肌也有愛漂亮的權力，心機彩妝大揭密！
- < 底妝篇 > 保養步驟不能省，砸大錢也在所不惜！
  - < 眼妝篇 > 我要大聲說 我是大地色眼影控！
  - ！
  - ！
  - < 假睫毛篇 > 不只女明星愛用，假睫毛已經成為全民運動啦！
  - < 腮紅篇 > 珠光系列打造粉嫩雙頰！
  - < 嘴巴篇 > 讓嘟嘟豐唇成為美麗&ldquo;嬌&rdquo;點！

## &lt;&lt;0敏系美人&gt;&gt;

## 章节摘录

推薦序二：追求美麗，一路堅持 / 路嘉怡（小米） （本文作者為流行美妝教主） 女人有分很多種，若是以花比擬的話，有嬌豔的玫瑰、高貴的牡丹、清新的百合、華麗的繡球花&hellip;等等，在我心裡，容嘉就是山谷裡的一朵小白花，她看似柔弱，好像風一吹就會折了她的腰，但她確有著無比堅強的生命力和毅力，特別特別是，在追求美麗的這條道路上。

其實說來慚愧，在時尚和美容這方面耕耘了那麼長時間的我，在認識容嘉之後，才瞭解自己有多麼粗線條。

妳總會看著她用著細緻如白玉的手指，全神貫注地，化著她臉上精緻的妝容，妳總會發現，她帶著神聖的態度，用所有的女人專屬的感官，去嘗試所有可以讓人變美的保養方式；她常常皺著眉頭，跟我討論著，究竟該怎麼處理，她臉上那幾乎看不見地（可能要用放大鏡）、新冒出來的一顆小青春痘。看著她認真的神情，我其實是羨慕的，原來，一個細膩的小女人，應該是這樣子的啊，對於自己的每一個小細節都是如此斤斤計較，針對臉上身上每一吋皮膚都要求完美，而我，一輩子也無法如她那般纖細地楚楚動人吧。

她說她很宅，不像我一天到晚上山下海、東奔西跑，老是想著今天要去哪裡走走哪裡玩玩，我問她為什麼，她說每天洗澡啊洗臉啊保養啊，就花了她大半的時間。

她總是苦口婆心的勸著身旁的朋友，辣的不要吃炸的吃了會長痘痘、天然的食物最好不要吃加工產品&hellip;之類的，她那愛美重健康的靈魂，早已經主宰了她的人生。

這麼說好了，這個小女人，大半的人生，都在&ldquo;保養&rdquo;啊！

當然愛美的路一定是滿佈荊棘的。

容嘉用盡了所有的方式，也嚐到了很多的苦頭，從少女時期一路的苦心修煉，把經驗累積化作文字分享給大家，這真是一件非常令人興奮的事情呢。

這本書，讓所有跟我一樣大刺刺的女生，有了一個照本宣科的機會，有那麼細膩的劉容嘉把關，還有甚麼好遲疑的呢？

親愛的容嘉，我的臉又開始過敏了，我該怎麼辦才好呢？

喔，哈，翻開這本書就對了。

小米2010/4 推薦序：我的容嘉、我的養生之友 / 范瑋琪（范范） （本文作者為才貌兼備女聲） 容嘉很美、但她自己不知道。

她知道很多跟&ldquo;美&ldquo;有關的知識。

例如哪個女生很美皮膚很漂亮、大名星都是怎麼保養的、吃甚麼食物、喝甚麼維他命、擦甚麼東西在臉上、身體上、頭髮上、什麼是天然的、什麼是對身體好的、去哪裡做身體、去哪裡買保養品、去哪裡看醫生（不騙各位、她看中醫看到台中去）。

為了對抗自己的過敏體質、容嘉每天都很努力的鑽研和開發各式各樣的保養新知。

關於這一點、我真的是打從心底的佩服她：有時我鼻子不舒服她會送我一瓶花精並且叫我把薄荷膏丟掉、&ldquo;因為那種東西太刺激了、對身體不好！

&ldquo;有時我眼睛不舒服她會給我一瓶玻璃瓶裝、高級、不含藥性的眼藥水、一邊還要叮嚀

我&ldquo;范范姐、不要亂點那些有去紅效果或很涼的眼藥水、長期來講對眼睛是一種負擔！

&ldquo;又或著某天我喉嚨痛、正在想說買個化痰的喉糖吃吃、她就會一邊二話不說從包包裡拿出一瓶蜂膠、一邊嘴上還不忘碎唸提醒：&ldquo;范范姐、這瓶蜂膠的能量剛好是走喉嚨的、每天早上或睡前

滴個四滴到溫開水裡喝掉、對身體很好喔！

&hellip; 還有不要在亂吃那些喉糖或化痰藥了、越吃痰越多！

&ldquo;&ldquo;范范姐、要不要跟我去調氣？

&ldquo;&ldquo;范范姐、要不要一起去吃養生鍋？

&ldquo;&ldquo;范范姐、不要吃西藥啦、我帶你去看中醫！

&ldquo;&ldquo;范范姐、你應該跟我去學氣功、很有用喔！

&ldquo;&hellip;雖然每次被容嘉勸導時我都會心想怎麼會有一個那麼年輕漂亮的女生裡面住著老太婆的靈魂？

<<0敏系美人>>

然後假裝翻白眼覺得她很囉唆、但其實我心裡又被她的貼心溫暖的感動著！  
希望有一天可以變成她口中說的、身體沒有雜質、氣色好到爆炸的健康美麗的女性。

現在、這個女孩要把她每天叮嚀我的東西出書成冊啦！  
而且比她每天推薦介紹給我的更詳盡、更透徹、更鋪天蓋地！

美麗對容嘉來說、不是接髮、貼假睫毛、擠奶、帶水晶指甲和穿六吋高根鞋走在路上、而是一種健康的、發自內心的、從裡到外的容光煥發。

容嘉很美、但她自己不知道。

而且她每天都持續的以“美麗的健康”為目標、繼續努力的前進。

范范2010/4/14

<<0敏系美人>>

编辑推荐

聯合推薦 名電視製作人 / 詹仁雄 流行美妝教主 / 路嘉怡 (小米) 才貌兼備女聲 / 范瑋琪 (范范) 新銳女星 / 李佳穎

<<0敏系美人>>

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>