

<<美颜塑身魔法问答>>

图书基本信息

书名：<<美颜塑身魔法问答>>

13位ISBN编号：9787501950331

10位ISBN编号：7501950334

出版时间：2005-8

出版时间：中国轻工

作者：北京瑞雅文化传播有限公司

页数：139

字数：120000

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>

<<美颜塑身魔法问答>>

内容概要

洗脸是面子最重要的工作，怎样洗才正确？
如何挥别双下巴，拥有完美脸型呢？
为什么会出现眼袋？
爱穿高跟鞋，怎样避免大小腿酸痛？
想拥有白皙修长的玉指，不做家务行吗？
谁来阻止“松垮的屁股”向地面投降？
小腿粗短像萝卜，怎样改善？
胸部长不大？
如何让她美又大？
眉毛会越刮越粗吗？
如何让剪短的头发长快一点？
既方便快捷又鲜为人知的美颜塑身秘方，让您非试不可！

<<美颜塑身魔法问答>>

书籍目录

第一章 肌肤的日常保养与护理 1. 洗脸是面子最重要的工作，怎样洗才正确？

2. 脸部毛孔阴塞，快给我气罩！

3. 经常磨砂有害吗？

该选用精粒的磨砂膏还是细粒的？

4. 嘴唇干裂又脱皮，应该怎么改善呢？

5. 如何挥别双下巴，拥有完美脸型？

6. 干性皮肤怎样做日常保养，适合做磨砂吗？

7. 上午刚过，就满脸“冒油”，该自动么办？

8. 丁字区特别油腻，两边脸颊却又非常干燥，该怎样有效护理呢？

9. 洗脸时皮肤很容易发红，天气变化时会觉得皮肤适应不了，这是怎么回事？

10. 下班前，皮肤像快要裂开一相疼痛，要不要去医院看看？

11. 中性肌肤的人平时怎样保养？

12. 什么是黑气或黄气，是怎样形成的？

13. 不要胖胖脸，我要变成瓜子脸！

第二章 抗衰老秘笈 14. 和鱼尾纹说Bye-bye！

15. 为什么会出现眼袋？

有什么方法能最有效地消除眼袋？

16. 眼部周围除了出现眼纹外，又有浮肿现象，应该怎么办？

17. 一般的保温霜可以用来搽在眼睛周围吗？

18. 消除熊猫眼，让眼神清亮起来吧！

19. 皱纹的成因是什么？

皱纹是否真的一出现便从此不会消失？

20. 睡眠充足便可消除黑眼圈吗？

21. 大笑有益健康，但会笑出皱纹来吗？

22. 眼部不断出现油脂粒，如何是好？

23. 听说凡士林的防皱功能很显著，真的吗 24. 你有没有听说过蜂蜜的护肤作用？

教你爱上蜂蜜！

第三章 美白与防晒 25. 魔镜、魔镜，谁是世界上最白皙的人？

26. 美白就是增白吗？

错！

让你的肤色恢复本来面目！

27. 市面流行的美白产品，一般含有哪些美白效果的成分？

28. AHA和BHA果酸护肤品现在很流行，干性皮肤是否适合使用？

29. 民间传说喝牛奶或用牛奶洗面可以美白，是真的吗？

30. 美白食品含有哪些美白营养素？

日常食物中什么东西可以美白？

31. 想要防止皮肤变黑，有什么办法？

32. 防晒产品上标明的SPF度数是什么？

SPF度数能保证产品防晒功效吗？

33. 果酸换肤能换来美白肤色吗？

34. 夏天到了，面对那么多防晒用品，实在是头晕！

该怎样选择？

35. 怎样正确使用防晒用品？

化妆时，应先涂防晒护肤品还是先化妆呢？

36. 懒人护肤小秘方 37. 水水嫩嫩的皮肤，是不是完全见不得“光”？

<<美颜塑身魔法问答>>

.....第四章 慎选慎用护肤品第五章 问题皮肤第六章 日常身体养护第七章 手足护理第八章 减肥丰胸第九章 毛发护理

<<美颜塑身魔法问答>>

章节摘录

书摘该怎样告别"太平公主"的称号呢？

锻炼将使你的胸部变得结实，不过不要指望奇迹。

你的胸部由乳腺组成，四周是脂肪组织。

你锻炼的实际上是那些保持乳房挺起的肌肉。

对墙壁站好，伸出胳膊，与肩同高，手掌抵住墙壁。

吸气，将身体尽可能地贴近墙，之后呼气，推手，回到开始时候的位置。

重复做15次。

握住小哑铃，站直。

将手臂向身体两侧伸展，保持在肩膀的高度。

慢慢向前转动胳膊，争取转20小圈。

之后向后做20次。

站直，双手扣紧，放在胸部的高度。

两个手掌一齐用力向前推，推5次，之后放松。

重复10次。

合适的胸罩可以产生乳沟，也可以把乳房束紧，或者使它挺起，使尺寸显得大一些，取决你如何选择。

有承托支撑作用的胸罩显得乳房更加丰满。

隐形罩杯在透明布料下也看不出来。

运动型的款式是锻炼时必须佩戴的，它可以防止乳房下垂。

胸部"垂头丧气"，让她抬头挺胸吧！

想要抬头挺胸，首先就得保持胸部皮肤的紧实，因为它就像是一个天然的胸罩，如果太大了，穿起来就不美丽了！建议你用一些可促进胶原蛋白合成的产品来进行胸部按摩，保持年轻美丽的胸型。

按摩：建议用含有维生素B及维生素E、龙胆属、柏树萃取物来进行穴点按摩，可有助于增进血液循环及增加皮肤的强度及紧致度。

穴点的按压：每天顺着下列的顺序来进行。

胸部檀中穴（雨乳头平行的胸口正中央）--乳根穴（乳头正下方）--天池穴（与乳头平行的胸外围处）--外围的尺关穴（乳头正上方）。

穴点的按压可刺激胸部的网状组织，使乳腺畅通，并带动整个胸部的血液循环。

胸部是非常细致脆弱的部位，因此胸部的按压并不是越用力越好，按压太重，可能会感到微微的刺痛。

坚持按摩，让你的胸部苏醒，然后挺起来！P124-125

<<美颜塑身魔法问答>>

编辑推荐

最养眼的图文原创，最贴心的生活指导，最实用的美丽资讯，一本最实用、最梦幻的I'M美人书！
更Easy！

更Fashion!更Practical!更BANG！

美颜塑身秘密武器大公开！

从此以后更有漂亮脸蛋魔鬼身材见人了！

123个超实用魔法问答，最有乐趣的美丽功课，一个月后焕然一新，两个月后脱胎换骨，让平凡女孩修炼成绝色美女！

<<美颜塑身魔法问答>>

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>