

<<10分钟秀出亮丽容颜>>

图书基本信息

书名：<<10分钟秀出亮丽容颜>>

13位ISBN编号：9787501951444

10位ISBN编号：7501951446

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：托马斯

页数：125

译者：罗晓华

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分钟秀出亮丽容颜>>

### 内容概要

与其花钱购买护肤品，承受疼痛做手术，不如从现在开始，寻找一种自然基本的方法吧！这种方法，只需用到你的肌肉，比如说，你想通过涂粉底霜来让两颊更粉红动人吗？不如做一下局部运动，加速你的血液循环吧！再比如说，你想买高效保湿霜来滋润脸部，不如直接拧开水龙头用。

每天只需10分钟，脸部美丽一辈子。

配合天然油一起按摩面部，促进血液循环，改善肤色；做面部肌肉运动，让脸颊更动人、双唇更饱满；提高饮食质量，清除身体毒素，还自己健康肌肤；通过使用天然成分来清洁和滋养皮肤。

<<10分钟秀出亮丽容颜>>

作者简介

作者：(英)托马斯 译者：罗晓华

## <<10分钟秀出亮丽容颜>>

### 书籍目录

前言：让美丽写在你脸上 脸部的真相 皮肤深探 脸部的时间图谱 护肤品探究 化学成分与美容术 该选择什么美容法 脸部按摩 触摸的魔力 改头换“面” 行动起来！

营造良好环境 选用香精油 看肤质，择精油 香精油的神奇功效 4分钟脸部按摩 15分钟脸部按摩 问题区域的护理 脸部健美 脸部肌肉的自主运动 关联的肌肉 岁月不饶人 姿势要素 脸部健美三步曲 运动步骤 问题区域的特别练习 清洁脸部 毒素带来的苦恼 三步洁净法赶走脏物保持通畅愉快拍击毒素有多少？ 食疗排毒擦亮皮肤滋养脸部 皮肤与食疗抗氧化剂脂肪揭秘 烹调原料的护肤妙用自制面膜滋润脸部 水——美肤之源水，你喝够了没有？

水的作用 皮肤天敌让脸部“喝”水 脸部综合保健 自我放松专业疗法

<<10分钟秀出亮丽容颜>>

章节摘录

插图

## <<10分钟秀出亮丽容颜>>

### 编辑推荐

与其花钱购买护肤品，承受疼痛做手术，不如从现在开始，寻找一种自然基本的方法吧！这种方法，只需用到你的肌肉，比如说，你想通过涂粉底霜来让两颊更粉红动人吗？不如做一下局部运动，加速你的血液循环吧！再比如说，你想买高效保湿霜来滋润脸部，不如直接拧开水龙头用。

配合天然油一起按摩面部，促进血液循环，改善肤色；做面部肌肉运动，让脸颊更动人、双唇更饱满；提高饮食质量，清除身体毒素，还自己健康肌肤；通过使用天然成分来清洁和滋养皮肤。

<<10分钟秀出亮丽容颜>>

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>