

<<漂亮MM完全守则>>

图书基本信息

书名：<<漂亮MM完全守则>>

13位ISBN编号：9787504463258

10位ISBN编号：7504463256

出版时间：2009-1

出版时间：文晓波、房海林 中国商业出版社 (2009-01出版)

作者：文晓波 著

页数：243

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>

## <<漂亮MM完全守则>>

### 前言

发型对女人很重要，衣服可以随意一点，但发型却是整个精神面貌的焦点。

现在大家都过于注重流行，却不知不同的年龄、脸型、场合，都有不同的发型。

而且，发型重要，护发也重要。

甚至可以说，只有按照自己的发质肤质，认真仔细地呵护自己的秀发，才能让自己的发型看起来更加有型。

怎么样来设计发型，呵护秀发呢？

要想养颜有术，补水可以说是最重要，其次就是排毒。

那么，怎样才能补水排毒呢？

并不是所有的MM都是天生丽质，所以美容方法也就成了获得美丽容颜的最佳选择。

美容方法虽然多，但是究竟选择哪一个呢？

是饮食美容，还是牛奶美容，还是按摩美容？

那么，又怎么样才能祛除脸上难看的小痘痘，斑痕和黑头呢？

女人的一生，可以说是化妆的一生。

那么，如何才能做到“淡妆浓抹总相宜”呢？

追求美丽的女性恨不得什么都不吃，希望通过节食来实现自己的“美女梦”。

那么，怎么样才是科学合理又有美容养颜效果的饮食呢？

为了让无数担心自己不够漂亮的MM们对上面的问题不再有疑问，不再为自己的容貌失望，我们特意编写了这本《每天五分钟美容》，为读者提供了各种美容养颜的方法和诀窍，既包括了适合于不同年龄，不同脸型，不同场合的不同发型，也包括了如何呵护秀发，头发保湿，去屑防脱发；不但有时下最为流行的补水养颜和排毒养颜，而且有水果美容和饮食美容；除此之外，还告诉您如何娇嫩肌肤，祛斑除痘，如何给眉眼唇手等各个部位进行化妆；甚至，还包括了绝大多数人并不了解的精神美容。这本书内容丰富齐全，窍门简单易学，可以说是爱美的MM们的必备指南。

## <<漂亮MM完全守则>>

### 内容概要

并不是所有的MM都是天生丽质，所以美容方法也就成了获得美丽容颜的最佳选择。

美容方法虽然多，但是究竟选择哪一个呢？

是饮食美容？

还是牛奶美容？

亦是按摩美容？

那么，又怎么样才能祛除脸上难看的小痘痘，斑痕和黑头呢？

女人的一生，可以说是化妆的一生。

那么，如何才能做到“淡妆浓抹总相宜”呢？

## &lt;&lt;漂亮MM完全守则&gt;&gt;

## 书籍目录

每天5分钟,从“头”开始“发”现美丽时尚MM,日本经典丸子头气质熟女,最爱盘发千变俏佳人,12款清爽盘发OL,家庭主妇,运动少女,学生美眉最适合自己的合适发式1分钟发型,让你迅速变成小瘦脸高颧骨美眉发型打造要领明星案例:发型配脸型不同场合随心换,轻松成为魅力公主办公+约会,鱼和熊掌我都要最性感的Party造型简易秀发处理方法4款全新发式,提亮造型5分钟DIY8款韩剧最经典发型护发宝典宝贝秀发7条守则秀发处理全过程小诀窍别忘给头发做个保湿秀发SPA卷发如何护理?

护发天然洗发水闪电DIYDIY染发7步骤,省钱又方便去屑防脱发饮食护理5大招天然配方防掉发中药生发养发外用方每天5分钟,六宫粉黛无颜色养颜有术朴水最重要清晨慎补水餐前补水最养胃多喝看不见的水记住利水食物畅饮与美容无关水里的“杀机”喝运动饮料的学问警惕酸味饮料甜饮料的陷阱淡盐水的坏处识破“花样”水运动补水有原则维生素C饮料多喝无益25个排毒养颜小诀窍职场女性的养颜方法选择有卸妆效果的洁面乳,让疲惫的身体睡得更早随身携带抗老产品,中午加强肌肤抗老力抓住所有空当,为面部皮肤提拉按摩精油音乐浴,从源头预防情绪性斑点做家务前一定做好防晒隔离做家务时敷上面膜,护肤家务两不误使用富含马酸产品对抗“臭氧伤害”长时间面对电脑,如何养颜?面部防护最重要彻底清洁皮肤善于养护明眸增加身体营养经常锻炼消除疲劳15招平价养颜方法是不是觉得简单而又方便的养颜方法还是不多?

蜂蜜养颜排毒蜂蜜+绿豆汤蜂蜜+绿茶TIPS12款天然蔬果养颜品苹果\丝瓜\猕猴桃\西红柿\草莓\芦荟\樱桃\桃\菠萝\橘子\牛油果\柠檬开了一个柠檬?

蔬菜水果汁,排毒养颜作用大胡萝卜+苹果+芹菜汁胡萝卜+苹果汁桃子汁+蜂蜜+牛奶+冰块苹果+黄瓜+柠檬汁每天牢记5件事第一件事:一个西红柿第二件事:一杯酸奶第三件事:一杯醋第四件事:两杯白开水第五件事:一袋茶叶出游养颜有妙招温水+冷水洗脸施淡妆随随便便做面膜多用山泉洗脸可别忘记多按摩多喝水,有好处风靡日本,年轻10岁的方法3块钱居家DIY高效保湿品最有效的9种面膜制作方法柠檬自制面膜黄瓜自制面膜白芷自制面膜蛋清自制面膜牛奶自制面膜香蕉自制面膜银耳自制面膜苹果自制面膜橄榄油自制面膜9密招让美丽无瑕每天5分钟,美容有方17种美容方法,藏族独有16条美容秘笈,流传千古1.国色天香法2.肌肤细腻法3.返老还童法4.消除汗斑术5.卷发伸直法6.白发变黑法7.拔毛不痛法8.白发染黑法9.鸡蛋美容法10.去除面部黑斑法11.除脸上黑痣法12.治少年白发方13.西施沐浴秘术14.黑牙返白秘方15.黄牙变白秘方16.治粉刺法牛奶美容最有效维E酸奶能护肤冰牛奶+碎豆腐牛奶护甲8种美容养颜方,简单有快捷1.乳酪+柠檬汁=乳酪洁面霜2.黄瓜汁+柠檬汁+1/4杯水=紧肤霜3.蛋黄酱=护发素4.冻奶=去眼肿5.花生酱=软肤霜6.干麦片+蜜糖+牛奶=润唇膏7.牛油果(1/4个)+橄榄油(一匙)=润甲霜8.蛋白=去死皮饮食美容有技巧养颜\美发\明目\秀甲\固齿牛奶嫩肤法6步白领女性洁肤5步肌肤岁月,8步无痕第一步:力压明净额第二步:轻抚盈盈目第三步:逆揉鼻尖第四步:圈划桃花颊第五步:笑翘樱桃唇第六步:柔按清秀颌第七步:轻搓天鹅颈第八步:干洗玉狐面5分钟脸部除皱消除眼下皱纹(1分钟)消除前额皱纹(1分钟)消除眼角皱纹(1分钟)健美脸颊肌肉(1分钟)健美下巴肌肉(1分钟)最佳最简便保养皮肤方法9步按摩,皱纹立消治疗黑头有特效美容院黑头治疗方法家庭护理祛痘,其实只要12招1.雪肌精2.珍珠粉+鸡蛋清3.珍珠粉+酸奶4.海藻面膜5.苹果6.暗疮水和去印膏7.吃蜂蜜、花粉8.檀香木粉末和玫瑰花水9.盐水和牙膏10.巧用仙人掌11.胡萝卜12.芦荟+磷脂6种祛痘DIY密陀僧粉末\玫瑰\茶叶\草莓\成白菜\燕麦简单有效祛斑美丽的脸部有块斑?

那可真是够难受的!

黄瓜美肤面膜菊花美颜啤酒醒肤芦荟蜂蜜面膜茶水美白番茄亮颜面膜土豆美白面膜美丽不留痕7个动作,帮你减大腿赘肉腿的上下运动:使大腿前部股四头肌紧缩叩打臀部:伸展大腿股四头肌单腿旁开:使大腿侧面变瘦交替踏步两腿交叉运动:使粗大腿变细5分钟减肥的自我推拿手法摩腹\抱颤腹部\拿揉腹部\拿合谷每天5分钟,淡妆浓抹总相宜打造漂亮美“眉”修眉技巧美眉整修大全如何修整既黑又密的眉毛?

如何修补各种眉型的缺陷?

睫外生姿6步画出自然眉养眉乌眉美目加速度18到28,美目需要加速度只需6步让眼睛顾盼生辉6个小诀窍使你小眼变大眼6种打造睫毛的小诀窍简单7步化出洋娃娃般的大眼睛完美卸妆五分钟,6步完成轻

<<漂亮MM完全守则>>

松6步，睫毛眼线显美丽5分钟打造自然感工作妆5招轻松掩盖没睡饱的面孔快速消除黑眼圈的3种方法告别浮肿眼睛的3种方法对眼袋说 no 的13种方法柔情似水，红唇如火4 + 6打造璀璨不同唇形化妆法成熟OL优雅唇妆法美丽唇色星期套餐美化双唇八法性感双唇扮靓唇部保湿六部曲美丽，“手”当其冲6个细节呵护第二张脸日常美手功课冬季12种治疗冻疮有处方PINKY女孩粉红美甲DIY4款可爱水果指甲，每款5分钟3款美甲法，让凉鞋风情无限巧涂甲油，拥有鲜亮色泽指甲 + 趾甲彩绘，夏天风貌每天5分钟，吃出美丽甜点草莓果冻布丁蓝莓乳酪布丁抗氧鲜果沙拉润肌美容糕番茄芝士挞芝麻栗子糕杏仁芝士凤梨派黄金薯粥谱木瓜粥豆浆粥苹果粥甜杏仁粥甜八宝粥白兰花粥芝麻蜂蜜粥红枣银耳粥玉米燕麦粥美颜瘦身粥茉莉玫瑰粥菜谱木瓜炖鲜鱼豆腐炖猪蹄凉拌金双耳香辣美容蹄燕窝炖冰糖枸杞炒瘦肉莲实美容羹玉竹人参鸡银耳莲子羹菠萝杏仁淋豆腐木瓜牛奶蒸鸡蛋花生红豆煲凤爪汤谱银耳甜蛋汤薄荷绿豆汤白果冬瓜汤丹参润肤汤去脂美白汤营养美白汤菠菜银耳汤祛斑美容汤木瓜猪脚汤豆枣桂圆汤每天5分钟，不花钱的精神美容什么是精神美容法？

仿佛心临美境笑一笑，十年少书中自有“颜”如玉性爱，神奇的“美容剂”女人哭吧哭不是罪音乐，心灵的安定

<<漂亮MM完全守则>>

章节摘录

插图：

<<漂亮MM完全守则>>

编辑推荐

《漂亮MM完全守则(每天5分钟美容)》由北京商业出版社出版。

<<漂亮MM完全守则>>

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>