

<<懒MM也美丽>>

图书基本信息

书名：<<懒MM也美丽>>

13位ISBN编号：9787514300352

10位ISBN编号：751430035X

出版时间：2011-6

出版时间：现代出版社

作者：辣子

页数：245

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>

<<懒MM也美丽>>

内容概要

人类的进化，社会的发展，科技的发达，促使美容化妆业也越来越壮大。只从市面上充斥着的各种各样、琳琅满目的化妆品就能看出，爱美的队伍是越来越强大。俗话说，没有丑女人，只有懒女人。但是面对这花样百出的化妆品，即使再勤快恐怕也要头大了吧。更不用说如果你再懒点，不想花一上午的时间去挑选化妆品，不愿花那一两个小时的时间去化妆，但又想让自己漂漂亮亮地出门，那怎么办？

《懒MM也美丽》就是为爱美的懒MM们量身打造的。让你花3分钟的时间，使自己的肌肤水当当；每天5分钟，打造魔鬼身材，随时随地地瘦腰、修腿、翘臀；让你坐在办公室里不用担心长出游泳圈；让你15分钟打扮成晚宴中最靓的一个。

《懒MM也美丽》由辣子编著。

<<懒MM也美丽>>

作者简介

自由女作家，在多家期刊发表过文章。

<<懒MM也美丽>>

书籍目录

Chapter 1 从头懒到脚，美丽半点不耽搁

1. 懒MM最爱的洗脸法
2. 简单防晒有妙招
3. 打动懒美人的超简单面膜
4. 懒美人美发全攻略
5. 皮肤过敏？

懒MM速救法

6. 每天3分钟，肌肤水当当
7. 魅力电眼，一步到位
8. 做个漂亮美鼻女
9. 迷倒万人的粉嫩樱唇
10. 美丽到牙齿
11. 让毛孔细一点，再细一点
12. 轻松甩甩头，拥有天鹅般的美颈
13. 懒MM超爱的纤纤玉手护理法
14. 美甲 麻烦，让美丽精致到指尖
15. 玉腿滑滑嫩嫩，像模特一样秀出来
16. 超赞美足法，比脚模还美丽

Chapter 2 懒MM塑身记

1. 懒女体型千千万，看你属于哪一种
 2. 除了懒，你还为什么瘦不下来
 3. 为什么成了胖公主？
- 是懒，还是健康出了问题
4. 简单小动作，让你永远18岁
 5. 谁也看不出来的瘦身法
 6. 在呼吸中瘦身——复式呼吸法
 7. 时尚毛巾操，边看电视边瘦身
 8. 动动舌头抗衰老
 9. 风靡日韩的5步瘦身操
 10. 纤臂计划！

做最靓的吊带公主

11. 美胸大计！

性感女神非你莫属

12. 收腹细腰！

与赘肉彻底说“Bye-bye”

13. 迷人俏臀！

让小屁屁魅力不可挡

14. 修长美腿！

迷人百分百

15. 排除毒素！

拥有“S型”完美身材

Chapter 3 超懒又超靓的懒MM化妆法

1. 两分钟让你变身“眉美人”
 2. 眼妆最麻烦？
- 轻松搞定不复杂

<<懒MM也美丽>>

3. 懒MM必会小魔法，急速点亮你的唇
4. 1分钟给你好脸色
5. “偷工减料”的重点化妆法
6. 日常生活妆，让不同的你拥有不同的美丽
7. 超快工作妆，挑战时间极限
8. 超速休闲妆，让男友最爱挽着你逛街
9. 让你艳压群芳的晚宴妆
10. 超IN的3步补妆法
11. 卸妆太麻烦！

懒人有懒招

Chapter 4 吃对食物就美丽

1. 煲汤真的不麻烦，养颜靓汤任你挑
2. 水做的女人是喝出来的
3. 细腰美女更爱吃
4. 好吃又不做？

不用烹饪就能食用的美容妙品

5. 把皱纹一点点“吃下去”
6. 吃点零食就淡斑
7. 吃饱吃好不发胖
8. 呵护秀发的秘密食物
9. “它”让你的肌肤如婴儿般紧致细腻
10. 美丽牙齿也是吃出来的
11. 让指尖如钻石般闪亮
12. 今夏不用防晒霜，吃对食物就防晒
13. 不只要白，更要白得有光彩
14. 干性肌肤吃什么
15. 油性肌肤吃什么
16. 过敏性肌肤吃什么

Chapter 5 绝密档案：明星们的懒人美容塑身秘技

1. 李英爱的水样生活
2. 河智苑轻松搞掂油性皮肤
3. 孙艺珍钟爱的收缩毛孔小妙方
4. 全智贤让肌肤从里到外觀起来
5. 金喜善的甜“蜜蜜”生活
6. 蔡琳诠释“嫩”女人心得
7. 崔智友打造无瑕美丽肌肤
8. 宋慧乔独家秘方：让肌肤如钻白皙
9. 郑秀文的瘦身之道
10. 张柏芝的减肥七要诀
11. 像铃木亚美一样，又快乐又瘦身
12. 藤原纪香的私人塑身秘方

<<懒MM也美丽>>

章节摘录

版权页：插图：洗完脸后应该在脸部的水分没完全干透时涂抹护肤品，以便锁住水分，确保肌肤得到滋养。

要注意的是，如果是长痘的地方要着重清洗，但不要将痘挤破，以免交叉感染；如果长痘的地方已经破了，在清洗后不要用手触摸，以免将里面的细菌带到脸部的其他地方，引起感染。

(3)混合性肌肤的洗脸方法。

混合性肌肤给MM们带来了不少的麻烦——又出油、又缺水，即爱长痘还容易出皱纹，这简直让拥有混合性肌肤的MM们为之抓狂。

要想把这种类型的肌肤护理好，首先就要从洗脸上下工夫。

混合性肌肤在选择洗面奶时稍稍有些麻烦，要针对不同部位的肌肤选择不同性质的洗面奶：易出油的部位应该选择清洁力较强的泡沫型洗面奶，干燥部位应该选择清洁力较弱的乳质洗面奶。

用30 左右的温水将脸打湿，将泡沫型洗面奶涂于掌心，加水揉出泡沫后涂在最易出油的部位。

一般来说，混合性肌肤的T字区最容易出油，应该首先清洗，然后再换乳质的洗面奶清洗干燥部位的肌肤。

在用温水冲掉洗面奶时，也应该对易出油的部位反复多清洗几次。

(4)敏感性肌肤的洗脸方法。

有些MM的肌肤天生敏感，也有些MM原本是干性肌肤，由于没有注意养护，导致肌肤长期缺水变得敏感。

无论是哪一种情况导致的敏感性肌肤，都应注意尽量减少对它的刺激。

如果你的肌肤正处在非常敏感的阶段，最好不要用清洗的方式来洗脸，而选用蘸擦式的洗脸方法。

准备一瓶确保不会使你过敏的化妆水，用化妆棉蘸取适量，采用轻柔的手法在面部擦拭，千万不要用力揉搓。

肌肤敏感的MM如果用清洗的方式洗脸，一定不要用过热的水，那只会加重过敏反应，使脸部红肿发痒。

如果你的脸上已经红肿发痒，应该用冷水轻轻冲洗，可以起到镇静皮肤的作用。

如果你在皮肤过敏期间恰好闲赋在家，就一定不要化妆，尽可能少地往脸上擦任何东西，以最大限度地减少外界对皮肤的刺激。

洗脸禁忌很多MM的皮肤问题都是缘于不正当的洗脸方式，她们一门心思地想把脸部清洁干净，却偏偏在不经意中做了一些对清洁不利的举动，这些举动使得为洗脸所做的一切功夫都白费了，既浪费了时间又不利于皮肤的健康。

这些错误的、不应该出现在洗脸过程中的举动有哪些呢？

(1)用盆洗脸。

有些MM喜欢用脸盆洗脸，这是很不卫生的。

当用脸盆打满水后，看似洁净的水中实际隐藏着很多细菌，这是因为脸盆远不如我们想象中的干净。

也许你在每次洗脸前后都清洗过脸盆了，但仍有一些细菌残存在脸盆壁上，当用脸盆洗脸时，那些细菌就会经由盆中的水而沾到我们的脸上，造成感染。

这些细菌在高温的条件下也许会被杀死，但每次洗脸前后都用高温对脸盆进行杀菌显然是不太现实的，也是难以长期坚持的。

再者，脸盆中的洗脸水经过手的不停搅拌后会越来越浑，无论如何也达不到洁净的程度。

最好的洗脸方法是用流动水，即手捧流水反复冲洗。

<<懒MM也美丽>>

编辑推荐

《懒MM也美丽》：宋慧乔，一样的白皙脸蛋？
藤原纪香，一样的魔鬼身材？
李英爱一样的水水肌肤？
你想与她们一样，焕发光彩美丽迷人吗？
轻松改变。
尽在此刻！
同畅销百万册的女性美容书籍。
倾情打造属于你的美容秘笈。

<<懒MM也美丽>>

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>