

<<素颜肌密>>

图书基本信息

书名：<<素颜肌密>>

13位ISBN编号：9787534595011

10位ISBN编号：7534595010

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：尼可

页数：216

字数：200000

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>

## <<素颜肌密>>

### 内容概要

我们忙工作，忙学习，忙生活，承受着四面八方的压力。我们总在与时间赛跑，不停地赶公交，赶地铁，加班、熬夜如同家常便饭，我们在忙碌中度过每一天。不知不觉中，肌肤出现了问题：眼角开始有细纹；黑眼圈、眼袋越来越明显；痘痘不知道何时淘气地趴在脸上；肌肤干得像沙漠，变得越来越敏感，动不动就发红、紧绷；毛孔越来越粗大；黑头越来越明显……

尼可在本书针对14个肌肤问题进行了具体透彻的阐述，从问题肌肤产生的根源到解决之道进行逐一破解，并提供行之有效的保养方案，教会我们彻底解决毛孔、黑头、黑眼圈、眼袋、皱纹等面部肌肤问题，让我们的肌肤光彩照人，健康有弹性！

此外，尼可还奉上塑造身材曲线的方法，让我们的美不仅仅是脸部。

<<素颜肌密>>

作者简介

尼可，国家高级化妆师及美容师、www.onlylady.com美容版版主&特邀资深美容顾问，曾任著名时尚杂志时装、美容及生活编辑，尼可熟知最新国际美容科技资讯，亲身试验过不计其数的保养品，以专业科学的研究精神和实用真实的使用心得为百万网友的肌肤问题给出了解决方案，《尼可护肤问题》点击率超过百万，被众多粉丝亲地称呼为“尼可GG”

## &lt;&lt;素颜肌密&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 养颜先排毒

美由内而外

Part1 开篇先谈“毒”

Part2 八大皮肤问题,警醒你的身体充满了毒素

Part3 想要拥有健康肌肤,你必须这样做

Part4 脸部按摩排毒法,击退毒素

Part5 健康饮食,越吃越美丽

Part6 护肤食物排行榜,轻松美肤

Part7 一周排毒计划,轻松拥有健康好肤色

## 第二章 油性肌肤

做尤物,不做“油”物

Part1 有效的家庭护理,告别油光满面

Part2 分“度”控油,为你量身打造控油妙招

Part3 让你越来越油的误区

Part4 内调控油法

Part5 专家控油Q&amp;A

Part6 分享我控油的心得

## 第三章 干性肌肤

百战百胜,击退干燥肌肤

Part1 有效的家庭护理,告别荒漠肌肤

Part2 补水保湿,为你量身打造补水妙招

Part3 让你越来越干的补水误区

Part4 补水保湿Q&amp;A

Part5 DIY保湿补水面膜

Part6 极致的终极补水

Part7 分享我保湿补水的心得

## 第四章 痘痘肌肤

面部魔术橡皮擦,挥别挠心痘痘、痘印

Part1 有效的家庭护理,对症祛痘

Part2 痘痘分级,对症治疗与护理

Part3 狙击成人痘

Part4 这些祛痘误区,你有没有

Part5 祛痘印计划

Part6 专家祛痘Q&amp;A

Part7 痘痘与饮食

Part8 分享我祛痘的心得

## 第五章 敏感肌肤

让“脆皮”变成滑嫩“冰皮”

Part1 小测试:你的敏感肌肤有几级

Part2 有效的家庭护理,告别敏感肌肤

Part3 敏感肌肤与护肤品选择

Part4 改善敏感肌肤的小妙招

Part5 敏感肌肤也美白

Part6 敏感肌肤的护理误区

Part7 专家应对敏感肌肤Q&amp;A

## &lt;&lt;素颜肌密&gt;&gt;

Part8 分享我抵抗敏感肌肤的心得

## 第六章 美白肌肤

甩掉斑点，“黑黄”皮肤，精准“告白”

Part1 有效的家庭护理，告别黄脸婆

Part2 美白成分，你知多少

Part3 为你量身打造美白妙招

Part4 预防大于治，不做上“斑”族

Part5 对症控斑

Part6 美白祛斑误区，你有没有

Part7 美白淡斑与饮食

Part8 美白祛斑Q&A

Part9 分享我美白肌肤的心得

## 第七章 全面防晒

防晒，肌肤的全能保护伞

Part1 为什么要防晒

Part2 防晒成分论

Part3 如何选择防晒霜

Part4 盛夏必修课——防晒霜标识表

Part5 防晒霜的涂抹方法

Part6 五招修复晒后肌肤

Part7 专家防晒Q&A

Part8 分享我的防晒心得

## 第八章 眼部问题

护眼大挑战，让你的眼睛会说话

Part1 正视眼周问题

Part2 对抗黑眼圈有妙招吗

Part3 彻底解决眼袋骚扰的难题

Part4 抚平干纹、细纹，恢复柔嫩

Part5 这些眼部护理误区，你有没有

Part6 专家解决眼部处理Q&A

Part7 分享我消除黑眼圈的心得

## 第九章 远离“孔”慌

让你的皮肤细嫩有光泽

Part1 粗大毛孔形成的五大的原因

Part2 有效的家庭护理，决胜反“孔”大战

Part3 对抗粗大毛孔的妙招

Part4 专家解决粗大毛孔Q&A

Part5 分享我收缩毛孔的心得

## 第十章 拒绝草莓鼻

黑头鼻、毛孔鼻、泛红鼻通通不见了

Part1 三大类鼻子问题，你属于哪一种

Part2 这些美鼻误区，你有没有

Part3 角质型黑头鼻的保养方案

Part4 粗糙型毛孔鼻的保养方案

Part5 敏感型泛红鼻的保养方案

Part6 鼻膜DIY，解决黑头问题鼻

Part7 四大保养细节，让鼻子更漂亮

## <<素颜肌密>>

Part8 专家美鼻Q&A

Part9 分享我美鼻的心得

### 第十一章 全效抗老

让你比同龄人年轻5岁

Part1 为什么你会老

Part2 有效的家庭护理，让你看上去更年轻

Part3 强效的医学美容，决战岁月之巅

Part4 对抗老化的误区

Part5 专家抗老Q&A

Part6 这些食物让你年轻

Part7 分享我抗老的心得

### 第十二章 手足护理

告别贝壳手足

Part1 手是女人第二张脸，足是身体缩影

Part2 专业护手五步骤

Part3 脚部护理步骤

Part4 DIY手膜

Part5 解决手足粗糙Q&A

Part6 分享我护手足的心得

### 第十三章 香薰香水

那些香味让你更美

Part1 你对精油过敏吗

Part2 精油使用意见

Part3 精油与SPA

Part4 让你的味道不成为街香

Part5 分享我精油护肤的心得

### 第十四章 美体瘦身

美丽不仅仅是一张脸

Part1 你的身材够美吗

Part2 如何保养身体肌肤

Part3 让讨厌的皮肤纹路变成光滑的肌肤

Part4 改变生活细节——最持久有效的瘦身法

Part5 动起来——瘦身快快，皮肤美美

Part6 膳食战队——要做健康的瘦美人

Part7 专家美体Q&A

Part8 分享我的瘦身的心得

### 附录 nic beauty list

尼可美妍榜 2012

1.Nic Beauty List——最优卸妆

2.Nic Beauty List——最优洁面

3.Nic Beauty List——最优化妆水

4.Nic Beauty List——最优精华

5.Nic Beauty List——最优乳液

6.Nic Beauty List——最优面霜

7.Nic Beauty List——最优防晒

8.Nic Beauty List——最优眼唇产品

9.Nic Beauty List——最优面膜

<<素颜肌密>>

- 10.Nic Beauty List——最优底妆
- 11.Nic Beauty List——最优身体产品
- 12.Nic Beauty List——最优特护

<<素颜肌密>>

编辑推荐

《素颜肌密——跟着尼可变美丽》可以教你将十四种肌肤问题，逐一击破；帮你彻底解决痘痘、黑头、皱纹、斑点、黑眼圈、粗大毛孔……百分百提升你的美丽度。

本书作者尼可是资深美容专家，是中国著名的跨媒体美容护肤意见领袖。



<<素颜肌密>>

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>