

<<5分钟美容>>

图书基本信息

书名：<<5分钟美容>>

13位ISBN编号：9787537535786

10位ISBN编号：7537535787

出版时间：2007-11

出版时间：河北科学技术出版社

作者：石贇 编

页数：177

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>

## <<5分钟美容>>

### 内容概要

只有注重自己身体的每一个细节，才能展现健康女性的魅力。

本书的宗旨是让你懂得如何呵护自己的形象，成为自己的美容专家。

书中介绍了简便易行的运动、按摩、香熏、祛斑、美发、美甲、抗皱、饮食调理等方方面面的美容小知识，让你走出美容误区，焕发动人光彩。

编者在本书中收录了数十种美容菜谱、汤谱、酒谱、药谱等，可以帮你在很短的时间内了解有关美容的多种食疗方法。

但是因每个人的体质和生活方式不同，所以读者在进行食物美容前一定要清楚地了解自己的身体状况，对症下药，不要盲目地进行美容。

虽然本书给你提供了一个很好的美容参照，但是在具体到个人的时候，还是应该遵循科学而理智的做法，并且根据自己的具体情况来采取有效的措施。

## &lt;&lt;5分钟美容&gt;&gt;

## 书籍目录

美容测试 5分钟美容常识 美容驻颜食来养 适当素食益美容 保养肌肤应该注意的细节 常用的补阴美颜药物 坚持食补能生发 美容时间钟 营养素与美容 阿胶与美容 维生素与美容 喝水与美容 眼部美容 牙齿的美容 腿部美容 5分钟美容小窍门 中草药可美容护肤 不同年龄段的女人美容保健方法 黄酒美容法 创造自然双眼皮的方法 对抗皱纹的方法 对抗青春痘的方法 画眉的诀窍 如何防止嘴唇干燥 护发美发有诀窍 5分钟化妆美容 嘴唇化妆美容法 眼部化妆美容法 鼻部美容法 耳部美容法 春秋季节化妆保养法 夏季化妆保养法 冬季化妆保养法 5分钟走出美容误区 误区一：油性肌肤常用去油产品 误区二：认为化妆水“万能” 误区三：为了省事，使用一种颜色的唇膏 误区四：怕肌肤受冻，用热水洗脸 误区五：美容整形没有风险 误区六：注射美容效果好 5分钟刮痧美容 刮痧须知 刮痧器具与刮痧方法 刮痧美容的临床作用 刮痧美白 5分钟蜂产品美容 5分钟自我按摩美容 5分钟美白祛斑 5分钟香熏美容 5分钟了解美容仪 5分钟发质美容 5分钟躯体美容 5分钟茶饮美容 5分钟蔬菜美容 5分钟水果美容 5分钟谷物美容 5分钟干果美容 5分钟水产品美容 5分钟肉类美容 5分钟野菜菌菇美容 5分钟汁饮美容 5分钟美容菜谱 5分钟美容汤谱 5分钟美容粥谱 5分钟药酒美容 5分钟美容药膳 附录一：喝水美容行程表 附录二：最佳美容护肤时间一览表

## <<5分钟美容>>

### 编辑推荐

《5分钟美容》的宗旨是让你懂得如何呵护自己的形象，成为自己的美容专家。

<<5分钟美容>>

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>