

<<女人一生的美丽计划>>

图书基本信息

书名：<<女人一生的美丽计划>>

13位ISBN编号：9787538157796

10位ISBN编号：7538157794

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：山下步

页数：148

译者：刘宏伟

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>

## <<女人一生的美丽计划>>

### 前言

在每一分钟都非常宝贵的早晨，我们经常连认真地照一下镜子的时间都没有。日复一日地重复着这样的生活，不知不觉间竟发现自己在千篇一律地做着与5年前一样的肌肤护理... “我可不是这样，我非常注重肌肤护理，现在流行的与肌肤护理有关的东西我都会一一吸取。”能够这样自信满满的你所使用的肌肤护理方法就一定适合你现在的肌肤吗？

5年的岁月流逝会让人的面部发生很大的变化。

在这张脸上重复使用的护理方法如果一步做错就会“满盘皆输”，让自己的魅力急转直下。辛辛苦苦、劳神费力，结果和自己的初衷背道而驰，那么所作的努力也就没有任何价值了。相反地，只是一味地追随杂志上不断推陈出新的化妆护理技术，有时也会抹杀真正的自我。在杂志上露面的都是职业模特，她们完美无瑕的皮肤和诱人的脸部线条是由专业的布景、光影与最好的拍照角度共同打造的。

## <<女人一生的美丽计划>>

### 内容概要

聪明的女人二十岁时偏爱成熟，三十岁时钟情时尚，四十岁时崇尚优雅，但是每个女人都希望拥有一生的美丽和健康！

如何在恰当的年龄找到最合适自己的护肤、美妆与扮靓方法是聪明女人最关心的话题。

日本著名的美容美体记者执笔，在查阅大量资料后写著了本书。

在为您介绍适合不同年龄的扮靓技巧的同时，也介绍了一些能够帮助您进行心灵及身体健康管理的方法。

在恰当的时间里做恰当的事，将是让您一生无悔的正确选择。

## <<女人一生的美丽计划>>

### 作者简介

山下步，日本著名的美容记者，1968年出生于静冈县。  
曾任日本著名化妆品DHC的品牌设计与广告企划负责人，在辞任后开始对全世界的化妆品品牌及女性全面保养、整体形象设计进行潜心的研究，并著有大量的知名作品。

## <<女人一生的美丽计划>>

### 书籍目录

前言第一章 完美的养颜经是女人的心灵鸡汤 让肌肤时光倒转的力量 爱“面子”就等于爱身体  
最实惠的养颜美容法 放松收获的美丽 动人双眸6步打造法 清晰小脸轮廓五步打造法 好香味，好养颜 专栏 芳香疗法的由来 养颜的根本就是滋润 紫外线在无情地吞噬美丽 你真的了解防晒化妆品吗？

铜锈？

铁锈？

皮肤锈？

肌肤再生周期的奥妙 肌肤的“生老病死” 肤色黯淡究竟是谁的错 漂亮妈妈，漂亮宝贝 敏感肌肤也要做足100分 化妆品怎么淘第二章 完美演绎“熟女本色” 自己眼中的“他人眼光” 动态美人与静态美人 化妆是无声的交流工具 美妆中的不老药 标准化妆准则的陷阱 扮嫩带来的年轻与滑稽效果 对面部特点的整体把握 检查面部左右的对称度 发型配妆容感觉大不同 聪明女人如何改变发色 小心患上头发的骨质疏松 专栏 容易膨起的头发之护理秘诀 美丽从头皮护理开始 智慧小女人与美发师的亲密接触 发越美丽，越发美丽 整容的心理——想要改变的女性们（1） 整容的心理——想要改变的女性们（2） 美眉一定要眉美第三章 让我们亲手经营自己的美丽 让人美丽让人忧的卸妆 洁面是女人的第一堂护肤课 正确使用面膜，做女人真有面子 最智能的美容化妆工具——手掌与手指 彻底告别松弛与浮肿 会变脸的底妆魔力 灵活使用两种颜色的粉底 完美眉毛的黄色法则 浓眉大眼有时也烦恼 稀疏的眉毛怎么办 撩人的眼睛晶莹剔透 不用阔眼角，也是大眼妹 用血色决定口红与指甲油的颜色 腮红——浓妆淡抹总相宜 偶尔借助专家的手帮自己变美丽第四章 内因决定外表——从内部开始变美丽 “红颜薄命”的真相 通过深腹式呼吸来促进体内循环 血流顺畅让肌肤总是红润润 女人永远的30岁 小心落入减肥陷阱 身体发出的信号绝对不容忽视 小女子顶天立地对压力 睡美人不只是童话 能打造优质睡眠的放松方法 我爱洗澡皮肤好好 我们的目标是——健康小白牙 无需花费大价钱就能进行牙齿漂白 好身材，走出来 美人鱼的S曲线孕育于水中 美人恋爱，恋爱美人 成熟的韵味结束语 为“变心”而做的美容

## <<女人一生的美丽计划>>

### 章节摘录

插图：第一章 完美的养颜经是女人的心灵鸡汤让肌肤时光倒转的力量在打造令自己满意的妆容之前，先重新认识一下基本的肌肤护理，深切感受让肌肤时光倒转的力量。

衣服遮盖着我们大部分的身体，除去双手之外，只有脸是唯一常年裸露在外的部位。

是不是这就意味着“面部的皮肤很结实呢？”

”其实答案恰恰相反。

脸部肌肤的表皮厚度只有0.4~0.6mm，其中最薄的地方是活动频率比较高的眼睑。

如同纸一样薄的角质层发挥着防止外部异物入侵以及体内水分蒸发的作用。

同时，由于常常暴露在外部，面部皮肤也非常容易受到伤害。

肌肤护理可以帮助我们修复这些外界带来的伤害。

此外，保持健康的皮肤与保持身体内部的健康有着密切的关联。

20几岁时，由于新陈代谢比较活跃，即使受了伤，人体自身的修复能力也能让身体尽快地恢复健康。

但是，随着年龄的增长，这种修复能力会慢慢地变弱。

在环境逐渐恶化以及高龄化趋势明显的现代社会，除了“为了美而做肌肤护理”这种想法外，“为了健康地活下去而做肌肤护理”这样的观点也应当被特别提出来。

另外，肌肤如果没有了活力，就不能尽情地享受化妆带来的乐趣，我们用尽全力换来的妆效也只能付之一炬。

疲惫不堪地回到家后甚至觉得卸妆都非常的麻烦。

这样的经历相信谁都有过。

累了不想洗脸的时候就试着想象一下第二天的后果吧！

为了掩盖面部的皮肤问题，你会花费更长的时间化妆吧？

为了散发出个人魅力你也会化妆吧？

每天早晚的肌肤护理会对你化妆的效果产生很大的影响。

为了轻松愉快地度过每一天，做肌肤护理吧。

坚持下去，你就能深切地感受到那种令人震撼的力量。

## <<女人一生的美丽计划>>

### 编辑推荐

《女人一生的美丽计划》：日本著名女性形象专家基于大量的美容资料，打造了这本能够让女人美丽一生的秘籍！

女人的美丽并不只是浓妆艳抹的粉饰，而是真正适合自己的完美转身……二十岁的女人看三十岁的自己似乎是下辈子的事；三十岁的女人看四十岁的自己好像站在了公交车的一下站；四十岁的女人看五六十岁的自己，如同静夜孤灯下的影子。

怎样在每个年龄段之间完美地转身，是所有女人默默关注的话题……

<<女人一生的美丽计划>>

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>