

<<NO.1名模教您居家护肤新经>>

图书基本信息

书名：<<NO.1名模教您居家护肤新经>>

13位ISBN编号：9787538157819

10位ISBN编号：7538157816

出版时间：2009-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：金子绘美

页数：119

译者：崔柳

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>

## <<NO.1名模教您居家护肤新经>>

### 前言

透过手脚肌肤，了解一个人的生活与品位 我的工作 是形体模特，也就是大家常说的“手模”与“脚模”。

经常有人这样问我：“你应该不做家务吧？”

“你是不是在工作之余整天戴着手套？”

事实并非如此。

再怎么讲，我也是两个孩子的妈妈，“因为是形体模特而不做家务”这种说辞根本行不通。

实际上，承担家务对于我来说是比形体模特更为重要的工作。

不过，我有一些在平常生活中就能够轻松完成的皮肤护理技巧，它们可以让我得到与专业沙龙同样的护肤效果！

现在，我把这些技巧集结成书，希望能够对大家有所帮助！

每个人都非常重视自己的面部美容，却很少有人注意自己的肌肤干燥，充其量就是偶尔涂抹一些滋润乳液。

可是，你有没有想过，在紫外线的照射与空气的氧化中，我们的肌肤早已在不知不觉间发生了老化！

俗语说“从手和颈部可以得知一个人的年龄”，实际上，通过手和脚的肌肤也能够了解一个人的生活与品位！

因此，无论你是工作忙碌的白领女士，还是刚刚“晋升”为孩子的母亲，只要你认同“坚韧、乐观、美丽”的人生信条，就可以通过本书来获得最简单、最实用的家庭肌肤保养技巧！

## <<NO.1名模教您居家护肤新经>>

### 内容概要

《NO.1名模教您居家护肤新经》以女性杂志中非常流行的“家庭美容”为主题，向大家介绍在家中充分享受美容护理的方法。

从基本的涂抹护手霜，到在美容界风行的“巧克力面膜”，对初次体验者和美容界的专业人士都非常有用。

手、脚和颈部等部位是最容易泄漏人的年龄的部位。

只要知晓了顶级美容专家护理肌肤的秘诀，您也一定能拥有靓丽、水嫩的肌肤！

## <<NO.1名模教您居家护肤新经>>

### 作者简介

金子绘美，日本顶级形体模特。

1991年加入日本SOS模特梦工厂，担任形体模特。

1991-2007年，共拍摄电视节目100余期，平面广告200余个，杂志封面数百本，现在仍然从事形体模特的工作。

1996年，在日本首次出版美甲写真集。

同年，设计和生产出“ANIMALER”品牌美甲贴膜，在日本300家美甲店铺同时销售，并获得好评。

此外，2002-2005年还担任某美甲品牌的企划工作。

1997年，第一个孩子出生，由于孩子患有智障，所以退出模特界。

1999年复出。

2004年，次子出生。

现在同时承担两个孩子的妈妈、形体模特、公司董事长三份工作。

## <<NO.1名模教您居家护肤新经>>

### 书籍目录

第一章 手部护理关于手部护理第1点 美丽的双手是什么样的第2点 手部护理的基本常识第3点 了解手臂的淋巴分布第4点 手部健康反射区简单易行的每日护理第1步 如玉之润的皮肤保湿法第2步 活动手部，活化美丽第3步 手霜按摩，为肌肤增加营养第4步 重现晶莹与质感的两种常用护肤周末护肤膜DIY海藻护肤膜蛋清护肤膜关键部位的特殊护理紧致手臂为性感加分光滑的肘关节让美丽无处不在纤巧手指，曼妙动人亮质美甲炫健康专栏1如何让双手显得更加纤细优美第二章 腿部护理关于腿部护理第1点 美腿的4个关键点第2点 拥有完美腿部线条的基本常识第3点 刺激腿部淋巴，变身细腿美女第4点 脚部反射区简单易行的每日护理第1步 一边补水，一边按摩，想不美都难第2步 美体霜按摩，让双腿更加纤细修长第3步 腿部运动，舒展全身心第4步 一起来做美腿练习吧第5步 高效、实用的两种魔力护肤法周末护肤膜DIY巧克力瘦腿护肤膜花椒瘦腿护肤膜关键部位的特殊护理清理足底角质，恢复原有润泽呵护膝盖，不可忽视的好习惯专栏2拥有美丽修长的双腿的秘诀第三章 颈、肩、背部的护理关于颈、肩部护理第1点 打造完美无瑕的颈、肩部第2点 颈、肩部位的淋巴分布关于背部护理第1点 拥有光滑净白的后背不是难事第2点 背部的关键穴位简单易行的每日护理第1步 沐浴调理让肌肤水润细嫩第2步 补水!做个出水芙蓉第3步 伸展运动，改善肤质和解决酸痛问题第4步 颈霜按摩让您变身俏佳人周末护肤膜DIY背部芦荟护肤膜颈、肩部玫瑰油护肤膜利用周末享受多彩的沐浴疗法专栏自制果汁，享受由内到外的健康与美丽第四章 其他部位的护理关于耳朵、眼睛、乳房、臀部、嘴唇、头皮护理第1点 细致润滑的耳朵是美女的必备要素第2点 眼部护理，顾盼生辉第3点 呵护乳房，塑造迷人曲线第4点 打造“S”曲线，您还需要美臀第5点 樱唇一启，摇曳迷人第6点 保养头皮，拥有顺滑亮泽头发关键部位的特殊护理提高耳朵的美丽指数为了明眸善睐的风采优化胸部曲线，做美丽女人以没有赘肉的美臀为目标柔嫩光泽的唇部护理从头皮开始实现亮丽美发第五章 绘美的护肤小窍门

<<NO.1名模教您居家护肤新经>>

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>