第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的美肌书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的美肌书>>

13位ISBN编号：9787538864007

10位ISBN编号：7538864008

出版时间：2010-9

出版时间：黑龙江科技

作者：于晓燕

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的美肌书>>

前言

《我最想要的美肌书》，是一本为女性朋友们提供翔实而科学的美肌信息的书，通过本书的阅读可以帮助众多女性朋友解决护肌护理过程的难题。
不管你芳龄几何，通过阅读本书，你会变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。
通过阅读本书，年龄不会给你的容颜留下岁月的痕迹，但同时却会赋予你全新的智慧和美丽。
没有美丽的人生是空虚的对于女人而言，没有美丽的人生是空虚的。
所以，每一个女人都不能允许自己宿命地接受老丑的来临。
现在的女性莫不在孜孜不倦地追求着美丽的容颜。
在理想的世界里，我们可以不去计较外貌，率性而为。
然而在现实世界里，很多人往往会以貌取人。
出门在外，我们都很欣赏美丽的人。
不论男女，不分年龄，漂亮的人无疑是靓丽市容的一部分，但在这样快节奏的生活中要满足我们对美丽的追求可不是一件容易的事儿。
当我们整日奔波于工作、家庭、社会活动、旅行及健身时，你似乎不得不放弃些什么。
但是，我们必须得花足够的时间在美肌护理上。
有人说，世界上最美丽的服饰也比不上自身美丽的肌肤，平滑、细腻、光洁，富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好、善良和愉悦；粗糙、灰暗、有色斑和凹凸不平的肌肤会给人负面的感觉，甚至让人产生距离感和排斥心理。
每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烊。
我们都渴望自己永远处于一种“ 精装版 ”的状态，要让别人看你比实际年龄年轻10岁，而不要让别人看你比实际年龄大l岁！

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的美肌书>>

内容概要

《我最想要的美肌书》，是一本为女性朋友们提供翔实而科学的美肌信息的书，通过本书的阅读可以帮助众多女性朋友解决护肌护理过程的难题。
不管你芳龄几何，通过阅读本书，你会变得更加美丽出众、气质优雅且性感动人。
通过阅读本书，年龄不会给你的容颜留下岁月的痕迹，但同时却会赋予你全新的智慧和美丽。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

于晓燕，著名美容博士，国际美容大赛专家评委，中国美容美发协会常任理事，中华全国工商业联合会美容化妆品业商会副秘书长，北京市工商联美容美发化妆品业商会副会长，《健康与美容》杂志理事会理事，中国特许经营峰会副秘书长，2003年获得金体国际三项美容专业博士学位，200

第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的美肌书>>

书籍目录

第一章　对话肌肤，感知肌肤的脉搏
　你了解自己的皮肤吗？

　破解肌肤“皱”语
　宅女的肌肤修护计
　无瑕的皮肤最优质
　细致毛孔的秘密
　不花钱的肌肤护理
　美肌的自我保养
　修炼美好肌肤，由内而外
　美肌最需天然激素
　与身体对话，女人需要爱自己
第二章　美肌集结号，打造吹弹可破的靓丽肌肤
　好皮肤的标准
　美肌五原则——润·滑·紧·弹·白
　白里透红，让你的美与众不同
　按摩，让你的肌肤更舒展
　干性肌肤如何保养
　中性皮肤如何保养
　油性皮肤如何保养
　混合性皮肤如何保养
　敏感性皮肤如何保养
　奇异果紧肤面膜
第三章　洁肤第一步——粉嫩美人洗出来
　年轻容颜洗出来
　正确洗脸需注意
　选择适合自己的洁肤品
　去角质，给肌肤进行一次“大扫除”
　敷面膜前你一定要知道的事
第四章　美丽的痛，拯救频频触礁的肌肤
　脸上无皱，心中无纹
　长痘痘背后隐藏着什么？

　黑头！
看我怎么治你
　不一“斑”就是不一般
　不再让它“痘”你玩
　当脸上长了粉刺怎么办？

　和脂肪粒说再见
　红血丝
　面部皮肤松弛
　消黑眼圈于无形
　眼袋
　改善嘴唇颜色黯淡状况

第一图书网, tushu007.com

嘴唇干燥
莹肌如玉散，真没让我错爱
牡丹祛病方，把芳容整顿，恁地青春
地瓜净颜面膜，“农家肥”养出极品肌肤
第五章　美肌保温，做一朵水润玫瑰
第六章　手足有措，美肌达人的迷人光彩
第七章　叶绿喜人，花香勾魂，花言草语驻容颜
第八章　草药美肌，中医给你“好脸色”
第九章　留意那些美肌杀手
第十章　排毒，冰肌玉骨逸若仙
第十一章　美肌小食谱，完美肌肤吃出来
第十二章　古代美女的养颜秘方——美色娇容艳醉人

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

每个女人都想做宅女，因为宅女的好处大大地有。
可以不化妆，穿睡衣，而且想吃就吃，想睡就睡，爱赤脚就赤脚。
总之就是随心所欲。
杨小姐就是那种大家都很羡慕的自由撰稿人，时间完全由自己来支配。
每天盘坐在电脑前N多个小时，一天24小时地挂着QQ、MsN，几乎可以一周不出门，绝对是“宅女一族”。
甚至周末也不出去玩，假期的多数时间，也都是在家睡觉上网。
她说自己在以前也不怎么护肤的，可是电脑用多了，皮肤就变差了，脸色苍白无血色还带点黄，很容易造成黑眼圈、肤色暗沉等皮肤问题。
虽说不经常出去玩，可是她还是一个很爱美的人，她对我说：“做宅女，打扮不必精致，但也决不是蓬头垢面！
”虽说彩妆能补救些，但是假的东西终究是假的。
我们需要的是自然地流露，就算在家里，女人也应该好好照顾自己啊。
不是没人看到就不必美丽。
因为喜欢自己、善待自己，才是宅女的真谛所在。
《黄帝内经》素问篇的上古天真论里讲道：“上古之人，其之道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其末年，度百岁乃去。
”良好的作息时间和饮食规律是美女们美肤养颜的天然护肤品，无需浪费太多精力，无需花费太多金钱，只要你能做到，你就会变成大美人。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《我最想要的美肌书》编辑推荐：让你看上去年轻10岁，风靡全亚洲的时尚魔法美肌书。
奥婷美容2003年、2004年被中国保护消费者基金会评为：服务质量信誉保障放心示范单位；2004年3月被中国老年保障协会抗衰老专业委员会授予：健康俱乐部；2006年1月赞助失学儿童被中国爱心工程委员会授予“爱心大使”称号；2006年度环球小姐（北京）选拔赛指定服务机构；2009年2月获得中国专业减肥发展十周年十大影响力品牌；2009年获得中国特许经营二十年荣誉品牌。
〈br〉奥婷美容公司奉行以人为本，以引领美丽时尚、发展美丽科技、创造美丽生活为使命，集中精力在美容服务和美容产品领域，运用高新科技创造高品质产品和高满意度服务，致力于把奥婷打造成国际化、现代化，具有丰富内涵的世界名牌企业。

第一图书网, tushu007.com

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