

<<自然美容法>>

图书基本信息

书名：<<自然美容法>>

13位ISBN编号：9787542611413

10位ISBN编号：7542611410

出版时间：1998-09

出版时间：上海三联书店

作者：马高特.海尔姆西(德)

页数：217

字数：240000

译者：陆新

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>

<<自然美容法>>

内容概要

几分钟美容，如果你偶尔没有时间为一次邀请或一次重要的约会作充分的修饰，这个程序能对你有所帮助。

通过四个步骤你可以很快变得精神焕发和美丽，这些步骤的顺序可以互相调整，使你可以充分利用大约三十分钟的时间梳理好头发，换好衣服和重新化好妆，如果你没有这么多时间，你可以省掉一个或两个步骤，也许你的头发还整齐，或许你不需要换衣服。

这个程序虽然是为晚上考虑的，但稍加改变后你也可以在早上进行。

如果你在碰到你必须为之精心修饰的情况之前已经读过这个指导，一定会有帮助的。

在做什么之前，先“充实”你自己：简短地想一下你现在想要做的事，如果你能顺利和镇静地使用这些方法，你就不会忙乱和不安，你就能及时完成这些步骤并能带着对你自己外表的自信走出家门。

<<自然美容法>>

书籍目录

前言关于美的种种 什么是美？

随时代变迁的美 美-是一个类型问题 “美容”-协调的艺术自然的身体护理 全身 头发 眼睛 牙齿 手和指甲 乳房 阴部 美丽的腿 脚 你的脸部皮肤需要哪些护理？

自然脸部护理 皮肤类型及其护理 正常的皮肤 干性皮肤 油性皮肤 混合性皮肤 老化的皮肤 敏感性皮肤 不光洁的皮肤 保护皮肤不受环境影响 对小“问题”的建议化妆美容 正确的化妆 颜面 眼睛 嘴内在美 美-一种生活 健康的饮食 物 矿物质 表格：从矿物质获得的美 清渣-解毒 关于减肥饮食 关于嗜好品重要提示 正常的运动 健康的睡眠是“美容睡眠” 身体和精神的休养 睡眠是怎样“起作用”的？

对付睡眠障碍能做什么？

通过放松美容 理性的生活方式护理计划-在家里安排的美容周末供查阅

<<自然美容法>>

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>