

<<60天美女大变身>>

图书基本信息

书名：<<60天美女大变身>>

13位ISBN编号：9787542736192

10位ISBN编号：7542736191

出版时间：2007-2

出版时间：上海科学普及

作者：代凯军

页数：306

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>

## <<60天美女大变身>>

### 内容概要

本书从六个方面向您介绍了任何才能在60天内实现美丽大变身! 1. 皮肤: 从皮肤的基础清洁, 到专业的深层护理, 到最IN的化妆技巧和最贴心的化妆品选购推介, 脸部、颈部、手部、脚部到全身的每一寸肌肤, 一寸寸纠正你的护肤误区, 提供最实用、贴心的护肤计划, 简简单单还你肌肤好气色, 修炼白里透红的水嫩美肤。

2. 身材: 正面看要x, 侧面看要够s, 目标不只要最瘦, 而是要身材最完美。运动加减肥是永远的减肥真理, 最好的修身运动和自助按摩手法, 让你想瘦哪里就瘦哪里, 麒麟臂、水桶腰、小象腿, 把所有的赘肉统统消耗掉, 瘦得美丽更健康。

3. 服饰: 穿衣服绝对是一门学问, 女人必修的学问。肤色、妆效、场合、配饰, 服装的搭配貌似简单, 实际上可是需要多方面的修炼的。不过, 只要有信心, 你绝对能成为一个永远合时宜的服饰高手。

4. 美发: 美容美发! 美发在美丽天平上的分量, 绝对不输给任何美丽功课! 要不怎么都说“美丽从头开始”呢! 从基本的头发洗护, 到深层头发滋养, 到潮流烫发、染发全攻略, 以及最IN的发型DIY, 美发守则就是一个都不放过。

5. 饮食: 美丽由内而外, 充足的营养吸收可是赛过一切护肤品的! 所以, 美丽变身, 合理饮食绝对不可缺席。超简单的自制营养美食、最流行的功效保养品推介。让你吃出健康、吃出美丽。

6. 气质: 气质才是永恒的美丽。气质并非不可捉摸的, 魅力女人的气质是一门绝对艰苦也绝对让你受益终身的必须功课。

我们坚信: 没有丑女人, 只有懒女人给自己60天, 让所有人来见证你的美丽蜕变, 并在他们的目瞪口呆中尽情享受你的美丽人生吧!

## &lt;&lt;60天美女大变身&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一阶段 美丽基础篇 PART1 认识自己的肌肤 美丽课堂：皮肤基础课 美丽点击：与皮肤护理密切相关的皮肤功能 美丽放大镜：皮肤结构 美丽DIY：皮肤类型自测 美丽变身：皮肤类型大转变 美丽目标：肌肤美丽的终极榜样 美丽大搜索：焦点皮肤问题 美丽课堂：你会洗脸吗 美丽支招：选购洗面奶 美丽秘籍：不同肤质洗脸重点 PART2 肌肤护理 step by step 美丽课堂：化妆水 美丽支招：不同肤质选用化妆水 美丽课堂：护肤液 美丽课堂：日霜、晚霜和防晒霜 PART3 特别呵护敏感肌肤 美丽链接：防护与保养升级版 美丽课堂：如何预防肌肤过敏 美丽支招：敏感性皮肤的日常护理 美丽链接：敏感性肌肤三知道 美丽DIY：敏感皮肤类型自测 PART4 你是什么体形 美丽DIY：身体围度测试 美丽支招：体形Vs服饰 PART5 锻造完美体线 美丽变身一：紧致手臂线条 美丽变身二：胸部的完美弧线 美丽支招：丰胸食品 美丽变身三：平坦小腹 美丽变身四：挺翘臀部 美丽变身五：结实的大腿 美丽变身六：纤细小腿 美丽支招：生活细节瘦小腿 美丽秘籍：饮食瘦小腿 PART6 重视身体的保养 美丽课堂：最佳保养时间 美丽课堂：女人保养，从饮食开始 PART7 爱上自己的秀发 美丽变身：肠道排毒 美丽秘籍：睡个高质量的美容觉 美丽课堂：美女会洗澡 美丽课堂：头发基础课 美丽链接：头发的生长 美丽放大镜：影响头发生长的因素 美丽DIY：发质自测 美丽链接：焦点头发问题及成因 PART8 秀发保养大放送 美丽误区：大搜索 美丽课堂：洗发护发 美丽链接：护发秘籍 美丽支招：完美秀发一点通 美丽点击：秀发也要防晒 美丽点击：给头发做spa 美丽点击：吃出完美秀发 PART9 找到属于你的发型 美丽变身：脸型Vs发型 美丽晋级：发质与发型 第二阶段 美丽晋级篇 PART1 皮肤的深层清洁 美丽课堂：去角质 美丽放大镜：去角质的五大禁忌 美丽课堂：面膜知多少 美丽DIY：快乐美肤计划 PART2 面部的升级护理 美丽课堂：眼霜三大关键问题 美丽放大镜：说说脂肪粒 美丽晋级：眼膜 美丽支招：这样使用眼膜功效变2倍 美丽课堂：健康牙齿最美丽 美丽DIY：5步正确刷牙法 美丽支招：选择牙刷和牙膏 美丽课堂：牙线 美丽链接：牙齿美白 美丽晋级：牙齿矫正 美丽点击：三个不宜拔牙的特殊时期 美丽放大镜：吃出牙齿健康 PART3 手、颈、脚的保养 美丽课堂：颈部保养 美丽链接：颈部保健操 美丽课堂：还你纤纤玉手 美丽课堂：护手霜 美丽课堂：手部的深层保养 美丽点击：边做家务边护手 美丽链接：美甲 美丽放大镜：指甲油的危害 美丽链接：戒指的意义 美丽课堂：保养好第二心脏——脚 美丽DIY：柔肤活血泡脚法 美丽支招：两种运动保养脚部 美丽大搜索：脚部保养的其他细节 PART4 特殊时期的互利与保养 美丽课堂：经期饮食5守则 美丽DIY：经期饮食攻略 美丽点击：特殊时期的皮肤护理 美丽晋级：养成服用保健食品的习惯 美肤圣品：胶原蛋白 美肤食品：胶原蛋白 PART5 染发烫发必看 美丽课堂：染发 美丽放大镜：染发剂类型 美丽支招：选择最适合的颜色 美丽课堂：烫发 美丽放大镜：烫发剂 美丽大搜索：烫发大集合 PART6 属于你的色彩与服饰 美丽课堂：色彩的语言 美丽支招：色彩搭配 美丽晋级：主要色彩的最佳搭配 美丽支招：只买你需要的 美丽变身：超实用穿衣守则 美丽链接：经典搭配之造型篇 美丽支招：“象腿”MM穿裙子 PART7 完美胸形的秘密 美丽课堂：胸罩 美丽DIY：选择胸罩 美丽链接：胸罩Vs服饰 第三阶段 美丽修成篇 PART1 化妆基础课 美丽课堂：化妆工具 美丽点击：毛刷的选购和清洗 美丽课堂：化妆品必修课 美丽链接：化妆品保存之道 PART2 化妆实战篇 粉底 美丽课堂：肤质VS粉底 美丽课堂：肤色VS粉底 美丽DIY：粉底怎么擦 美丽链接：粉底小秘诀 美丽推介：品牌粉底 眼部化妆 美丽课堂：脸型Vs眉型 美丽DIY：4步修出完美眉型 美丽DIY：画眉 美丽课堂：眼线——让眼睛更深邃 美丽推介：品牌眉笔与眼线笔 美丽大搜索：眼线小秘诀 美丽课堂：电眼睫毛 美丽DIY：刷睫毛 美丽推介：10款品牌睫毛膏 美丽链接：烫睫毛与假睫毛 美丽课堂：眼影 美丽DIY：画眼影 美丽晋级：成为眼影高手 美丽推介：品牌眼影 腮红 美丽课堂：脸型Vs腮红 美丽大搜索：腮红技巧 美丽推介：品牌腮红 唇部化妆 美丽课堂：适合你的唇色 美丽链接：肤色VS唇色 美丽链接：服装色

<<60天美女大变身>>

彩VS唇色 美丽DIY：完美唇妆 美丽秘籍：14条唇妆小技巧 美丽推介：品牌唇膏  
美丽点击：11条护唇法则 美丽课堂：定妆和补妆 美丽DIY：补妆4步走 美丽课  
堂：彻底卸妆 美丽课堂：选择适合的卸妆产品 美丽支招一：眼部卸妆 美丽支招二  
：唇部卸妆 美丽支招三：脸部卸妆 美丽链接：卸妆产品推荐 PART3 香水诱惑 美丽  
课堂：属于你的香味 美丽晋级：香水中的香料成分 美丽链接：调香师 美丽课堂：香水擦  
在那里 美丽点击：香水禁忌 美丽大搜索：8款经典香水 PART4 服饰搭配高手 美丽课堂  
：围巾 美丽支招：怎么挑选围巾 美丽DIY：围巾的系法 美丽点击：围巾与服装的经典搭  
配 美丽课堂：包包天下 美丽链接：选购最别致的包 美丽晋级：皮革知多少 美丽点击  
：手袋保养五注意 美丽课堂：永不退潮流的鞋子 美丽支招：合脚的鞋子 美丽课堂：IN鞋  
时代 美丽链接：鞋子的保养 美丽放大镜：高跟鞋的“后患” 美丽点击：其他配饰搭配法  
则 PART5 Perfect发型DIY 美丽DIY一：长发MM发型DIY 美丽DIY二：中短发MM发型DIY  
美丽DIY三：卷发DIY第四阶段 美丽极致篇 PART1 气质分类 美丽DIY一：胆汁质气质自测题  
美丽DIY二：多血质气质自测 美丽DIY三：黏液质气质自测 美丽DIY四：抑郁质气质自测  
PART2 完美气质女人 PART3 礼仪 美丽课堂：西餐礼仪 美丽晋级：社交礼仪高手进阶附  
录 世界知名护肤品牌必修

<<60天美女大变身>>

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>