

<<最好用的护肤红宝书>>

图书基本信息

书名：<<最好用的护肤红宝书>>

13位ISBN编号：9787543672710

10位ISBN编号：7543672715

出版时间：2011-7

出版时间：青岛

作者：她品时尚课题组

页数：160

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>

## <<最好用的护肤红宝书>>

### 内容概要

读她品的书，求生活的解。

她品时尚课题组是她品文化重点课题组。

她品文化专注于时尚女性生活类图书事业，乐在使每本书具足灵气，给人益处，立志做中国第一女性品质生活方式专家。

她品至今已成功出版上百部优秀作品，如“悦动减肥馆畅销系列”“瑜伽生活馆畅销系列”“完美女人书畅销系列”《超简单美肤化妆造型书》《美容养颜减肥瑜伽全图解》《女人30岁以后的加法生活》《28天女人身体日历》《懒美眉的瑜伽生活》《女人保湿计划》《汉方美人修炼术》《小美女食材养颜秘籍》《优雅小主妇的低成本奢华生活》等多部女性时尚生活类精品图书，许多图书加印多次，成果斐然。

## <<最好用的护肤红宝书>>

### 书籍目录

1 保养好卵巢生理期自然面若桃花 本周小板：保养卵巢的关键一周 01 卵巢健康，女性青春靓肤之本 02 干燥生理期，打响保湿攻坚战 03 给心情减负，面如桃花好气色 04 生理期足部保暖，拒当“黄脸婆” 05 睡出美人—生理期睡姿有讲究 06 生理期护肤作息时间表 饮食护肤方：温补为上 01 四类食物有利于“经水之行” 02 红糖拯救“血气大伤”的你 03 芳香茶饮，助你恢复红润肌肤 04 常饮大麦茶，助你暖身又护肤 05 生理期绝不可少的花样早餐 06 生理期要与凉性水果保持距离 07 服用药物，生理期要小心 运动护肤方：气血流畅 01 生命在于运动，生理期 拒绝运动 02 生理期简易保健操，让血液轻松畅行 03 骆驼式瑜伽，为经血流通扫除障碍 04 瑜伽敬礼式，消除焦虑靓肤色 05 莲花坐，让盆腔保持弹性与活力 外养护肤方：水润+温暖 01 生理期肌肤保养品选择 02 清爽眼霜进行时，保卫秋水明眸 03 生理期脸蛋“抗旱”，自制保湿面膜 04 全面保湿，彻底扼杀细纹 05 生理期沐浴，慎防“暖过头” 2 经后期与实践赛跑轻松靓肤修身 3 清除排卵期自由基美丽大“保鲜” 4 平衡经前期荷尔蒙成就极品肌肤

## <<最好用的护肤红宝书>>

### 编辑推荐

美丽是一种力量，它能让女人变得更自信和从容！

如果女人不懂得照料肌肤，任凭风吹日晒，即便是天生丽质也会很快成为过去时！

她品时尚课题组编著的《最好用的护肤红宝书》让女人从容面对生理期、经后期、排卵期、经前期的肌肤护理，成就极品肌肤。

<<最好用的护肤红宝书>>

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>