

<<丽质美人必修课>>

图书基本信息

书名：<<丽质美人必修课>>

13位ISBN编号：9787543677104

10位ISBN编号：7543677105

出版时间：2012-1

出版时间：青岛出版社

作者：钟成，姜尚源 编著

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>

## <<丽质美人必修课>>

### 内容概要

《丽质美人必修课》集“完美女人”书系多年来的精华编纂而成，是一本综合性的时尚精选扮靓秘籍，几乎包含了一个女人完美蜕变要经历的所有重要环节，分护肤、化妆、塑形、美发、美甲5大篇章，每一部分都由浅入深、循序渐进地将相关知识和方法向您娓娓道来，相信您的许多疑问在这里都可以找到答案。

## <<丽质美人必修课>>

### 书籍目录

#### 美人护肤课

清洁肌肤就要完美卸妆

为什么每天必须卸妆？

目前市面上有哪些常用卸妆产品？

彻底卸妆follow me

不用卸妆液也能卸妆

彻底清洁让肌肤又嫩又弹

洁面前要做好哪些准备？

面部清洁step by step

洗脸水也美容

全身肌肤清洁

春夏秋冬洁肤四部曲

春季洁肤要温和

夏季洁肤要控油

秋季洁肤重修复

冬季洁肤重滋养

美人护肤课

养肤护肤基本步骤

补水保湿做如水女人

一白遮三丑之养成美白好习惯

巧按摩令肌肤亮白通透

快速美白小妙招

正确使用眼霜打造幼滑眼部肌肤

用眼霜的5个误区

好用又不贵的食盐美容法

春夏秋冬护肤重点

春季护肤重点：补水

夏季护肤重点：防晒+控油

秋季护肤重点：晒后修复+补水

冬季护肤重点：补水+保湿

问题肌肤各个击破

痘痘肌肤

斑点肌肤

细纹肌肤

黑眼圈

眼睛浮肿

眼部松弛

顽固眼袋

黑头

红血丝

跟明星学养颜护肤

宋美龄：少食多餐+按摩

<<丽质美人必修课>>

赵雅芝：轻松生活+有氧操

大S：“白”得有一套

张曼玉：一蛋多用巧美容

美丽面膜DIY

保湿

香蕉蜂蜜保湿面膜

苹果玉米粉保湿面膜

美白

豆腐酵母美白面膜

猕猴桃黄瓜美白面膜

祛斑

橄榄油祛斑面膜

苹果番茄祛斑面膜

祛痘

金盏花祛痘面膜

胡萝卜祛痘面膜

紧肤

苏打水紧肤面膜

柠檬蛋清紧肤面膜

眼膜

黄瓜眼膜

牛奶眼膜

美丽食谱DIY

黑豆

黑豆红枣粥

黑豆红枣猪皮汤

红枣

红枣山药炖南瓜

大枣冬菇汤

桂圆

莲子桂圆汤

桂圆肉粥

莲子

八宝莲子

莲子枸杞羹

百合

薏米莲子百合粥

百合绿豆汤

银耳

银耳蜜羹

柑橘银耳汤

冬瓜

冬瓜银耳羹

冬瓜菠菜羹

胡萝卜

鸡蛋胡萝卜豆汁

胡萝卜粥

<<丽质美人必修课>>

蜂蜜

百合红枣汤

梨藕汁

豆腐白菜猪蹄汤

花生炖猪蹄

护肤课堂Q&A

.....

美人化妆课

美人美甲课

美人美发课

美人塑身课

## <<丽质美人必修课>>

### 章节摘录

版权页：插图：除了心态轻松之外，还有一个小秘诀让50多岁的赵雅芝青春依旧，身材窈窕。

她曾向外界透露自己的饮食状况：“我有自己的健康食谱，我很少吃肥肉等油腻的东西。

当然，我不会让自己营养失衡。

我爱吃牛肉，我让牛肉来代替猪肉，我吃得最多的是沙拉，这是我的爱好。

”少吃肥肉、油腻的食物脂肪含量就会少，体内毒素相应也会减少，而牛肉的脂肪含量低，富含的结合亚油酸是一种抗氧化剂，能有效抵抗肌肤老化。

沙拉就更不用说了，它的驻颜效果是美女们公认的。

营养师孙萍表示，沙拉的主材料是蔬果，蔬果一向是养颜容、抗老化、控制体重、增强免疫力的好食物。

沙拉的做法也很简单，美女们在休闲时，端一碗沙拉，边吃边看电视，或者听音乐，又养心又养出俏丽姿容，何乐而不为呢？

除了以上两大养颜法宝，赵雅芝还喜欢做有氧操。

所谓的有氧操也就是具有“有氧运动”特点的健身操，即在音乐的伴奏下，能够锻炼全身的健身运动。

她说每次跳完操后，都会出一身大汗，感觉心情十分舒畅，肌肤也格外放松。

此外，她还喜欢和家人一块打球、游泳、爬山、慢跑等，这些有氧运动都会令她感觉身体通透，浑身充满活力。

难怪她的精神面貌总是那么好。

赵雅芝还有一个保养小窍门，就是广大美女们熟稔的美容秘诀了——睡觉。

这已是老生常谈，但很多美女还是拒绝不了夜生活的诱惑，天天熬夜。

所以一定要记住：充足的睡眠不但能恢复精神，更能让皮肤光滑、红润、富有弹性。

因为好皮肤有赖于真皮下微血管供应的营养，只有睡得酣畅甜美，才能改善皮肤末梢的循环，消除皮肤毛细血管的淤滞，皮肤组织细胞也才能全面吸收营养，自然不会早衰了。

<<丽质美人必修课>>

编辑推荐

<<丽质美人必修课>>

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>