

<<果蔬自制面膜>>

图书基本信息

书名：<<果蔬自制面膜>>

13位ISBN编号：9787545402582

10位ISBN编号：7545402588

出版时间：1970-1

出版时间：广东省出版集团图书发行有限公司（广东经济）

作者：利盛莉

页数：119

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>

<<果蔬自制面膜>>

前言

爱美的女人何其多，面膜的好处千千万！

面膜，自诞生以来，就受到广大美女的一致追捧。

然而，市面上的面膜品种繁多，到底哪一种才适合自己的肤质呢？

那些大品牌，动辄成百上千元，又岂是我们这些平民百姓所能随心所欲享用的呢？

其实，何需舍近求远，放着我们身边那么多的纯天然美容品不用，去各大商场的美容专柜左思量右比较呢？

走进厨房，打开冰箱，西瓜、苹果、草莓、柠檬、葡萄、梨子……这些都是百分百纯天然的面膜原料，《果蔬自制面膜》丛书中的美丽主角就是它们了。

该丛书本着成本低廉、制作方法简单、功效显著的原则，利用生活中随处可见的天然材料，介绍了200多款最为简单易行而又相当安全可靠的面膜。

利用常见的水果和蔬菜，自己在家亲手制作和调配面膜，方便又实惠！

更重要的是它们不含化学物质，天然无副作用，让皮肤彻底放松，轻松吸收果蔬中的新鲜营养成分。

《果蔬自制面膜》丛书一共分两册，分别是《日常保养》和《功效调理》。

《日常保养》重在脸部基础保养，补充维生素、蛋白质和矿物质等天然健康的营养素，从清洁、保湿和滋养三个最基础的护肤步骤说起，又按最家常的美丽果蔬材料、不同肤质、不同季节、不同场合、女性特殊期等不同侧重点来划分篇章。

油性、中性、混合性、干性和敏感性皮肤的你，经历一年四季春、夏、秋、冬不同气候的你，受尽电脑辐射、长时间吹空调、经常熬夜、外出奔波、频繁应酬的你，想在Party宴会中美丽动人、被生理期困扰和怀孕做准妈咪的你，都能在这里找到专属于你的面膜方案。

《功效调理》重在针对十多种常见的肌肤问题，如痘痘、色斑、皱纹、衰老、晒伤、过敏、浮肿、干燥脱皮、角质肥厚、毛孔粗大、肤色暗沉、皮肤黝黑、油脂分泌过盛等等，深入分析这些皮肤问题产生的原因，提供解决这些肌肤问题的有效面膜方案。

从排毒祛痘、控油理肤、收缩毛孔、去角质、美白亮肤、淡色祛斑、抗衰祛皱、滋润去燥、晒后修复等方面的特殊护养，到眼、鼻、唇三个重点局部的特殊护理，精选出100多款果蔬面膜。

你可以根据自己的肌肤问题和实际需要，在轻轻松松DIY的过程中，充分享受做面膜的乐趣。

用新鲜果蔬来做安全的物美价廉的营养面膜，把它们直接涂在脸上。

水嫩的鲜果，清爽的蔬菜，短短的20分钟，果蔬中大量的维生素C、维生素E、各种氨基酸、微量元素便会源源不断地渗入肌肤的最底层，让肌肤美美地吃透营养。

敷面的同时，毛细血管扩张，血液微循环增加，肌肤中堆积的垃圾、毒素也会被彻底排泄出来。

如此最直接的瞬间修护、滋养，还能不一敷见效吗？

所以，忙里偷闲的时候，不妨照着书中所介绍的方法做款DIY面膜，让你的肌肤更加亮泽迷人！

<<果蔬自制面膜>>

内容概要

《果蔬自制面膜：功效调理》重在脸部基础保养，补充维生素、蛋白质和矿物质等天然健康的营养素，从清洁、保湿和滋养三个最基础的护肤步骤说起，又按最家常的美丽果蔬材料、不同肤质、不同季节、不同场合、女性特殊期等不同侧重点来划分篇章。

油性、中性、混合性、干性和敏感性皮肤的你，经历一年四季春、夏、秋、冬不同气候的你，受尽电脑辐射、长时间吹空调、经常熬夜、外出奔波、频繁应酬的你，想在Party宴会中美丽动人、被生理期困扰和怀孕做准妈咪的你，都能在这里找到专属于你的面膜方案！

<<果蔬自制面膜>>

书籍目录

Part 1 果蔬是最好的美容师果蔬营养素的美肤作用自制果蔬面膜注意事项制作果蔬面膜常用材料Part 2 日常滋养基础面膜[深层清洁]胡萝卜炼乳面膜木瓜薏米面膜丝瓜蛋黄面膜草莓牛奶面膜雪梨酸乳酪面膜冬瓜泥面膜菠萝海藻面膜哈密瓜清洁面膜柠檬牛奶面膜西红柿米酒面膜[保湿补水]土豆牛奶面膜葡萄甘油面膜苹果牛奶面膜芒果牛奶面膜雪梨酸奶面膜西红柿蜂蜜面膜白萝卜蜂蜜面膜丝瓜汁面粉面膜黄瓜杏仁面膜[柔嫩滋养]木瓜蜂蜜维E面膜芦荟橘汁修护面膜香蕉蜂蜜面膜橙子蜂蜜面膜冬瓜核桃面膜胡萝卜红薯面膜哈密瓜奶蜜面膜双汁蛋粉面膜水蜜桃蜂蜜面膜Part 3 五类肤质面膜方案[皮肤类型特征][油性皮肤面膜方案]苦瓜面粉控油面膜葡萄西红柿清洁面膜木瓜菠萝洁肤面膜柚子皮洁肤面膜栗子黄瓜面膜柳橙酸奶补水面膜绿豆西红柿面膜苹果燕麦去角质面膜小苏打柠檬汁面膜[混合性皮肤面膜方案]香芹酸奶淡斑面膜红豆酸奶清洁面膜杏仁西红柿面膜黄瓜薏米控油面膜西红柿玉米粉面膜木瓜桃子柠檬面膜桃子蛋清紧肤面膜土豆两用面膜草莓玉米粉面膜[干性皮肤面膜方案]土豆蛋奶保湿面膜番石榴丝瓜面膜木瓜柑橘净白面膜双粉玉浆嫩白面膜南瓜杏仁水嫩面膜柠檬鸡蛋保湿面膜橙子燕麦调理面膜柠檬红糖滋润面膜黑豆蛋蜜抗皱面膜[中性皮肤面膜方案]香瓜蛋黄保湿面膜胡萝卜苹果面膜苹果蜂蜜滋润面膜小苏打果蜜紧肤面膜西洋菜苹果美白面膜[敏感性皮肤面膜方案]苹果蛋蜜滋养面膜香蕉泥滋养面膜香蕉奶茶补水面膜西瓜皮薏米面膜蜂蜜燕麦滋养面膜Part 4 最家常的果蔬美丽材料美丽果蔬解码档案[两瓜]西瓜蛋清补水面膜西瓜橄榄油柔肤面膜[香蕉]香蕉黄瓜面膜香蕉马蹄滋润面膜[苹果]苹果柠檬润肤面膜苹果橄榄油莹肌面膜[柠檬]柠檬皮蛋黄洁肤面膜柠檬果蜜滋养面膜[梨]雪梨柠檬面膜雪梨蜂蜜滋润面膜[葡萄]葡萄桃子面膜葡萄洁肤水润面膜[草莓]草莓橄榄油面膜草莓芹菜嫩白面膜[芦荟]芦荟黄瓜蛋粉面膜芦荟薏米润肤面膜[黄瓜]黄瓜蜂蜜面膜果蔬滋养面膜[胡萝卜]胡萝卜橄榄油面膜胡萝卜蛋蜜滋养面膜[西红柿]西红柿蛋奶紧肤面膜西红柿玉藕美白面膜Part 5 四季面膜方案[春美人之防敏滋润篇]春季护肤要诀红薯苹果面膜芹菜芦荟面膜杏仁粉粗盐面膜橘子海藻面膜猕猴桃海藻面膜薏米蜂蜜面膜[夏美人之防晒控油篇]夏季护肤要诀苦瓜珍珠粉面膜绿豆玫瑰洁肤面膜莲藕雪梨排毒面膜冰红西瓜面膜莴笋叶疗伤面膜龙眼香蕉美白面膜[秋美人之防燥抗衰篇]秋季护肤要诀西红柿豆腐面膜花菜维c面膜南瓜抗燥面膜黄瓜玉米粉细润面膜银杏抗衰面膜橙籽天然面膜[冬美人之滋润美白篇]冬季护肤要诀银耳甘油面膜芦荟珍珠粉面膜黄瓜橙子柠檬面膜核桃柠檬美白面膜黄瓜风油精面膜豆腐酵母美白面膜Part 6 “生活变奏型”面膜方案[电脑辐射型]葡萄皮酸奶控油面膜柠檬维E蜜奶面膜[空调干燥型]木瓜薄荷面膜土豆黄瓜面膜[熬夜颠倒型]黄瓜洋甘菊消肿眼膜苦瓜绿豆排毒面膜[外出奔波型]白菜蜂蜜滋养面膜珍珠水果镇静面膜[频繁应酬型]苹果薄荷消炎面膜芹菜黄瓜紧肤面膜[Party 美丽型]苹果玉米水嫩面膜红酒芦荟亮颜面膜Part 7 女性特殊期面膜方案[生理期的漂亮女孩]玫瑰黄瓜珍珠面膜土豆糯米排毒面膜冬瓜薏米粉面膜[怀孕期的美丽妈咪]白果苹果淘米水面膜土豆冬瓜面膜桃花冬瓜仁面膜

<<果蔬自制面膜>>

章节摘录

插图：

<<果蔬自制面膜>>

编辑推荐

《果蔬自制面膜:日常保养》是由广东经济出版社出版的。

用新鲜果蔬来做安全的物美价廉的营养面膜，把它们直接涂在脸上。

水嫩的鲜果，清爽的蔬菜，短短的20分钟，果蔬中大量的维生素C、维生素E、各种氨基酸、微量元素便会源源不断地渗入肌肤的最底层，让肌肤美美地吃透营养。

敷面的同时，毛细血管扩张，血液微循环增加，肌肤中堆积的垃圾、毒素也会被彻底排泄出来。

如此最直接的瞬间修护、滋养，还能不一敷见效吗？

所以，忙里偷闲的时候，不妨照着书中所介绍的方法做款DIY面膜，让你的肌肤更加亮泽迷人！

<<果蔬自制面膜>>

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>