

<<面膜宝典>>

图书基本信息

书名：<<面膜宝典>>

13位ISBN编号：9787563716722

10位ISBN编号：7563716726

出版时间：2008-8

出版时间：旅游教育出版社

作者：吴奇 等编著

页数：143

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>

<<面膜宝典>>

内容概要

“皮肤糟的女人一定是不负责的人！”

”看到这句话很小心女子一定捏着拳头咬牙切齿一天生的肌肤怎么能够改变？

而事实上，对健康人来说，如果你足够负责任，这个世界上根本没有拯救不了的肌肤！

一些老掉牙的真理我再唠叨一遍：快乐的心态，良好的睡眠，健康的饮食，每天15分钟的护理，微微出汗的运动，这些就是造就美丽肌肤的全部。

不要因为皮肤一直很好就忽视对它的保养，不然你永远不能自信地面对他人。

翻开这本书的这一刻，就开始对自己肌肤负责吧，没有毅力的女生靠边站！

因为我们要完成的任务艰难--让衰老迟来10年，让脸上没有青春痘，让便便更加顺利，让皱纹和斑点慢慢消退。

只有最有勇气的人才能成功，一起努力吧！

<<面膜宝典>>

作者简介

吴奇，天蝎座，青春期后在时尚杂志，门户网站任职。

2年前因为压力造成严重皮肤问题，深深苦恼，“痛不欲生”。
之后利用工作之便，求助于营养师、中医师、各大品牌化妆师以及一些明星。
尝试过各种护肤的方法：天价面膜、全身拔罐、苦的冒泡的中药……最后却发现，让肌肤

<<面膜宝典>>

书籍目录

卷首语：坚持是美肤的唯一法则Part 1 美白·祛斑 柠檬酸奶面膜：“黄脸婆”必备 石榴水：古代后妃的最爱 牛奶：不洗掉效果更好 大米薏仁面膜：给肌肤吃的食物 豆腐+酵母：保护皮肤雌激素 茄红素：水嫩感透出来 粥油：100天白嫩饱满的秘密 酸奶：外敷内调美白双重保障 柠檬酸：最环保的皮肤“漂白剂” 珍珠：女皇最爱的美白保养品 其他方法 美白肌肤的美食Part 2 滋澜补水·祛皱 海藻种子：懒人必备的面膜 神奇黄瓜：切片像纸一样薄才有用 蜂蜜面膜：秋冬的最佳选择 菊花糯米饭：排毒又补水 蛋黄：卵磷脂增强补水作用 甜杏仁：后宫秘密 红酒面膜：网络最火 燕麦片：令肌肤水嫩的法宝 其他方法 给肌肤补水的美食Part 3 排毒·去角质 水杨酸、椰子油：不同年龄的选择 酸奶：溶化脸上的角质 盐：拿来洗脸去角质不长痘 茶叶末：天然去角质能手 苦瓜+维C：把皮肤毒素吸出来 绿茶：给懒虫们的建议 绿豆：排毒祛痘绝对是冠军 其他方法 食疗排毒Part 4 紧肤·祛痘 丝瓜水：《本草纲目》里的祛痘神水 白牙膏：打死你也想不到的“拔脓膏” 小苏打：把油脂从毛孔里顶出来 绿豆粉：皮肤排毒法宝 鱼腥草+卷心菜：重度“痘痘”来尝试 芦荟：给懒虫们的法宝 其他方法 30天改变痘痘肌肤的饮食要诀Part 5 抗衰老 自制胶原蛋白：“熬啊熬”猪蹄美容胶 蛋清：把表情固定住的面膜 维生素E：夜晚的“祛皱天使” 鲨鱼油：让你慢慢吸收的修复法宝 蜂蜜：万能守护者 啤酒：洗洗脸就有用 其他方法 30天用美食倒转时间

<<面膜宝典>>

章节摘录

插图:

<<面膜宝典>>

媒体关注与评论

美容法宝就是越天然的保养品，它的营养成分越高，也越容易被皮肤吸收，并且无副作用。本书绝对是一本物超所值的女性美容极品书！

这是一本有别于一般美容书的女性必备养颜真经，它从方便、实用的角度出发，本着材料容易获取且成本低、制作方法简单、功效显著的原则，教你利用生活中随处可见的天然材料，以最简单的方法做出最有效的护肤品，全书共介绍了数十款最为简单易行而又相当专业的面膜的制法、用法及功效等。

——中国中医科学院广安门医院主治医师、医学博士 王海隆 一个脑袋里有奇思妙想的人用她的方式表达了最简单实用的魅力技巧。

——《魅力前线》主编 林琳 我每天都在和各种品牌的护肤品打交道，但是自己亲身体会最有效、最实惠的，却是用食品制作的面膜。

天然的品质和味道能给我更多安全感，每次自己做面膜时，我都觉得肌肤远离化学品，被浸泡在自然界的精华中，这样的体验真是好极了！

——护肤品销售人员 李小姐

<<面膜宝典>>

编辑推荐

《面膜宝典:超有效经典食材面膜自己做》编辑推荐：从现在开始，坚持做食材面膜吧！
花钱最少，最天然，然而最有效！

<<面膜宝典>>

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>