

<<跟明星学保养>>

图书基本信息

书名：<<跟明星学保养>>

13位ISBN编号：9787801414571

10位ISBN编号：7801414578

出版时间：2006-3

出版时间：台海出版社

作者：刘焯 编

页数：181

字数：200000

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>

## <<跟明星学保养>>

### 内容概要

世界上所有美丽的方法五花八门，美丽的表现千娇百媚，只有美丽的心情才能心花怒放！

爱美之心，人皆有之，女人甚之。

如何让美丽永驻，让健康长在，让魅力常伴，实在是一件闺中大事。

女明星们每天那么忙，那么累，可是靓丽工程从不忽略，她们究竟有什么样的独家窍门和神奇配方呢？

本书从九个方面一一道来，包括减肥、塑身、饮食、保健、运动、美容、美颜、护肤、丰胸等。

所披露介绍之方方面面，无不是独家秘闻，先睹为快，方为上上策。

明星为什么那么靓丽可人？

明星为什么那么性感妩媚？

明星为什么那么婀娜多姿？

明星为什么那么星光四射？

明星为什么那么肤白如脂？

明星就是明星，明星自有独家的美丽秘方。

本书首次把众多女明星的靓丽方一一呈现给所有爱美的女性朋友！

美丽不用打草稿，做个有心人，让美丽成为一种习惯。

在习惯中保养，在习惯中养颜，在习惯中漂亮！

## &lt;&lt;跟明星学保养&gt;&gt;

## 书籍目录

一 美容篇 张玉珊：去斑心得 梁咏琪：美丽有理 苏慧伦：美容秘诀 林嘉欣：美容心得 杨恭如大护眼心得 陈慧琳：巧用家居美容 刘嘉玲：瓜果蔬菜美容 陈琳：小粉底有大秘密 董璇：粉底打造美丽 宋茜：清晨怎样美容 小贴士：面部美容技巧二 丰胸篇 朱茵：如何练就D“沉重”双乳 杨丞琳：青木瓜丰胸 小S：一分钟劲热丰胸操 蔡少芬：从A到D美胸DIY 李美霖：丰胸经 小贴士：丰乳隆胸的小良方三 减肥篇 赵薇：“玛花”享瘦 梁咏琪：瘦身有绝招 舒淇：不上健身房尽享美食 郑秀文：反对节食 减肥主张运动 林青霞：保持瘦身的秘方 萧蔷：瘦身秘诀 陈松伶：血型餐单减肥法 李静：把减肥当工作来完成 萧亚轩：减肥一定要吃得对 MaggieQ：瘦身心得 小贴士：不花钱的减肥品：盐四 塑身篇 王菲：中草药瘦身药方 莫文蔚：身材美美有绝招 藤原纪香：塑身十招 张柏芝：骨感身材大揭秘 李玟：瘦身不是秘密 黄佩霞：教你纤体 舒淇：一发胖赶紧工作 李孝莉：瘦身秘诀 严贞花：土豆减肥 陈思璇：美腿大王的美腿经 陈好：“万人迷”美体诀窍 小S：如何拥有玲珑小腿 邢慧原：国际超模传授瘦身经 小贴士：“瘦腹”秘笈五 护肤篇 陈思璇：防晒功夫 李恩珠：护肤心得 金喜善：清洁肌肤秘诀 李英爱：护肤秘诀 莫文蔚：绝佳护肤秘诀 关之琳：洗脸时用软毛刷擦面 容祖儿：外在保湿兼喝汤 宋慧乔：每日用牛奶洗脸 薛凯琪：流汗就是美丽 杨恭如：媚眼娇肤的秘笈 罗海琼：牌子妆护肤 关悦：卸妆有法 李冰冰：美容日记有秘诀 小贴士：形形色色美肤法六 饮食篇 张曼玉：油炸食品退避三舍 小甜甜：饮食瘦身法 辛迪·克劳馥：越吃越美丽 刘嘉玲：健美食谱 陈美凤：断食法 高素荣：多喝茶 艾琳·麦克弗森：饮食美容 小贴士：女人的膳食原则七 运动篇 李玟：魔鬼身材缘于练舞 蓝心湄：靠瑜伽爱护美胸 苏瑾：六项运动让我享有阳光 林心如：教你健身 小贴士：青春永驻的良方：有氧运动八 保健篇 陈慧珊：轻松除去鱼尾纹 范冰冰：美丽由心境而生 凯瑟琳：香甜橘子乳护发素 刘嘉玲：顺势健康疗法 田震：好心情是最好的保健品 尼科尔：香蕉蜂蜜护发素 王姬：我爱简单朴素的生活 小贴士：身体健康才美丽九 生活篇 刘涛：美体自述 张茵茵：三合一面膜 莫文蔚：简单就是美 刘若英：保养秘方 梁咏琪：美丽有理 杨紫琼：独门养生秘方 林熙蕾：保养秀 杨欣：教你清凉过夏 黄圣依：美丽经 黄奕：美丽秘笈 陈沛嘉：保养秘诀 范冰冰：好身材不用刻意关注 长静初：扮美四大温柔主张 邱淑贞：保养小秘方 张曼玉：养颜心得 董洁：让自己快速变成美女 章子怡：洗脸时不该做的四件事 巩莉：改善肤质很简单 杨丽萍：美丽一生 小贴士：八件事女人每天别忘做

<<跟明星学保养>>

章节摘录

书摘杨恭如：10大护眼心得 一问及杨恭如的护眼心得，她最看重的是EyeMask，因眼膜不但可以消除眼部的疲劳，更可保湿及预防细纹。

1.每星期做EyeMask一至两次 2.睡觉前千万不要饮水 3.用冰或冻汽水罐敷眼去眼肿 4.简约的眼部化妆。

平日少用眼影 5.化妆前搽EyeCream打底 6.落眼妆要用眼部专用卸妆液 7.卸眼妆要干净及小心，以免睫毛脱落 8.食维他命A、C、E营养丸 9.常吃水果 10.用遮瑕膏遮黑眼圈那种。

EyeCare以外的护肤Tips： 防斑保湿 我拍戏前，必定做足护肤功夫，为了抵挡拍戏时的灯光所放出的紫外线，必会于化妆前涂上防晒的乳液，以防雀斑的产生。

关于很多女士都关注的肌肤保湿问题，面部保湿Mask，补充肌肤于干燥空气所失去的水份。

肌肤重生 一旦用完一个品牌的护肤品，可以转用别的牌子，除了可以试试新产品外，更可令肌肤吸收不同成分的护肤养分，令肌肤有重生的感觉。

P7-8

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>