第一图书网, tushu007.com

<<十年后，也美人>>

图书基本信息

书名：<<十年后，也美人>>

13位ISBN编号：9787806858691

10位ISBN编号：7806858695

出版时间：2007.11

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：林叶亭

页数：174

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

第一图书网, tushu007.com

<<十年后，也美人>>

前言

自序 预约“十年后，也美人” “你知道自己几岁了吗？
”不是印在身份证上的年龄，而是外表的肌肤年龄，让你在别人眼中看起来像几岁呢？
身为艺人，我常有机会出现在电视或杂志等媒体上，许多同业或合作伙伴看到我时都会说：“林叶亭，你都没有变，你怎么都不会老啊？
”或是“你的皮肤好好喔，都没有瑕疵哎！
”每次听到这种话，实在很开心。
虽然说有些人对我的称呼已经从“亭亭”变成“亭亭姐”，自动帮我晋升为姐字辈，而且现实生活中，我也是两个小孩的妈妈，但我对于追求美的心情和动力仍然保持着，就和十七、八岁时一样呢！因为我一直有个观念，就是“想要漂亮，得靠自己负责”。
慢慢地，这个观念又形成了“十年后，也美人”的概念，也就是说，不管实际年龄到底几岁，都可以从现在就预约十年后依然年轻美丽，然后是下一个、再下一个十年……将时间永远停留在自己最美的一刻。
我的生活型态其实跟大家差不多，工作家庭两头忙、爱吃甜食、不爱运动，要维持身材也不是件容易的事！
而且说出来大家可能不太相信，我从来没有去沙龙做过脸，都是靠着这些年下来，我逐渐演练出一套我自己的“美人心法”，藉由一点点小技巧、适当的保养品，以及化妆法和穿衣术，让我可以身心同时保持年轻，永远处于最佳状态。
我也常把这套心法和朋友、家人分享，让大家一起变美，她们都说真的有效，尤其是我的婆婆，她是我最忠实的信徒喔！
我相信，每个女人天生都是爱美的，感谢出版社提出合作的邀约，才有了《十年后，也美人》这本书的诞生，让我有机会能把我对于保养、美妆和造型的亲身经验，分享给大家，希望大家都跟着我一起维持青春美丽。
让我们相互约定：这辈子，一直都美人！
林叶亭

第一图书网, tushu007.com

<<十年后，也美人>>

内容概要

从现在开始，预约十年后的年轻美丽！
工作家庭两头忙、爱吃甜食、不爱运动的林叶亭，却拥有连素颜都经得起检验的好肤质和窈窕的身型，她是怎么办到的？
从没到沙龙做过脸的她，演练出一套属于自己的“美人锦囊”。
.

作者简介

永远让人猜不出年纪的无龄美人，日本文化服装学院造型设计科毕业，专业的造型功力以及对美容、时尚的敏感度，让她在演艺圈中创造出独一无二的魅力！

现为“女人我最大”客座达人、企业造型顾问、日本服装品牌顾问，并主持、代言各种商业活动。出版《美人魔发》、《发饰达人》，更让她跻身畅销书作家。

<<十年后，也美人>>

书籍目录

自序 预约“十年后，也美人”PART 1 我的美人养成术　美人养成术 你知道我几岁了吗？　保养要分龄 创造美人肌　0-10岁防晒、防痣 小黑痣Bye Bye　11-20岁抗痘 选对化妆水，只留青春不要痘　Judy's Favorite 脸蛋、荷包零负担的除痘水　21-30岁除细纹 让肌龄停留在25岁　31-40岁抗压 保养天天要进行　Judy's Favorite 舒压、修护产品　41-50岁补充水分 加强保湿，再造水感肌　50岁以上 延缓老化 隐藏在美容、运动、养生里的美丽秘诀　Judy's Favorite 抗老化产品PART 2 素颜也美人　防晒 不爱撑伞也可以跟太阳做好朋友　Judy's Favorite 防晒产品　皱纹3M胶带让抬头纹不见了　Judy's Favorite 吃的保养品　Judy's Favorite 除细纹保养品　斑除了防晒，更要重点美自　Judy's Favorite 除斑、遮瑕产品　暗沉随时都有好脸色　Judy's Favorite 卸妆、洗脸产品　粉刺、毛细孔粗大 懒女人才会有的肤质　Judy's Favorite 紧致毛孔的保养品　透明感 去角质＋美容液，再造水感透明肌　Judy's Favorite 去角质、保湿产品　Judy's Favorite 一张变五张的神奇化妆棉　我的保养之道 日、夜程序全记录　我的保养POINT　Judy's Favorite 面膜　一年四季的保养重点　女人的气质 从头发开始　Judy's Favorite 洗发及头皮清洁用品　Judy's Favorite 护发、抗落发产品　Keep年轻指标　亭亭躺着都能做的私房按摩 脸部、眼睛、脸颊、　颈部、肩头、锁骨、腋下、手臂、手部、头皮PART 3 年轻十岁的魔法　年轻十岁的视觉魔法　自然妆 一定要会的裸妆技巧　可爱妆 提升恋爱运的甜美腮红　美人妆 Bling Bling的性感嘟唇　个性妆 立体的脸型才有个性　妩媚妆 女人味满格的放电眼线　小脸彩妆3秘技　瘦三公斤的效果妆　妆年轻彩妆秘技　直接年轻五岁的指甲彩绘　指甲彩绘十大优点　5步骤通往手美人的路　Judy's Favorite护手、护甲产品PART 4 窈窕真美人　健康平衡的窈窕大作战　我的窈窕绝招　第1招 针灸瘦身，八公斤不见了　第2招 亲友团的支持、恐吓　第3招 超实用的预算表控制法　第4招 小绝招大效果　第5招 吃了效果加分的辅助食品　Judy's Favorite 减重期间的辅助食品　第6招 天天量体重　第7招 缩腹、提臀、健胸、瘦手臂和大腿的五合一运动　我的24hours　美丽Q & APART 5 美人一定要懂的时尚潮流指引　你看对时尚杂志了吗？　如何解读日本流行杂志 找出适合自己的style　掌握日文流行关键词　采购预算分配法 在季初就做自己的造型师　不思议的OL衣柜方程式　保持心境年轻 崇拜偶像是不分年龄的喔　为自己设下美的目标 全力以赴，不轻易放弃结语 保养习惯好，一直都美人附录 小脸按摩法找回十年前的脸

章节摘录

插图：

编辑推荐

简单做，少预算，保证有效的素颜美人秘诀！
从现在开始，预约十年后的年轻美丽！
“女人我最大”客座美容达人——林叶亭亲身实证的唯一完整传授版。
《十年后,也美人》中独家收录了“女人我最大”最劲爆的美容秘籍，在书中，作者有介绍自己平常使用觉得不错的保养品、一些美容小撇步、穿衣术、及杂志流行资讯，做个让人猜不出年纪的无龄美人，让我们在相约十年后，也美人。
拥有透明感的肌肤才是真正的素颜美人：6大美人关键：告别斑点、暗沉、粉刺、毛孔粗大的美肌养成术；减少表情纹，3M胶带就可以搞定！
胶原蛋白、Q10、维他命……这样吃才会变美丽；好想知道的Judv私房保养品与独门用法大公开。
年轻十岁的视觉魔法：不只是小脸妆，而是看起来瘦3公斤的效果妆；年轻look妆感重点大解析；妆出零瑕疵的修饰秘技；不论几岁都可以化的自然妆、可爱妆、美人妆、个性妆、妩媚妆。
健康平衡的窈窕太作战：超实用的预算表控制法，瘦身效果up；避免过食的饭前小绝招；吃了效果加分的辅助食品；每日必做的纤腰、翘臀、健胸小运动。
美人一定要懂的时尚潮流指引：找出适合自己style的时尚杂志；掌握杂志的季节性专题，吸取自己需要的咨讯；不会日文也能看懂日本流行杂志；日本流行关键字大补帖

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