

<<百分百的芦荟美人>>

图书基本信息

书名：<<百分百的芦荟美人>>

13位ISBN编号：9787030152626

10位ISBN编号：703015262X

出版时间：2005-7

出版单位：科学出版社

作者：纤活美人工作室

页数：111

字数：90000

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>

<<百分百的芦荟美人>>

内容概要

芦荟是一种既经济实惠、减肥效果又好的植物，同时又具有防治心脏病、高血压、糖尿病的功效。本书详细介绍了芦荟瘦身的7大法；6种芦荟面膜DIY；8种治疗心脏病、高血压、糖尿病的健康使用方式及14道芦荟健康美丽佳肴。

<<百分百的芦荟美人>>

书籍目录

第一章 别怀疑，芦荟美人就是你 芦荟保养你全身的肌肤 PART 1 芦荟从今溯古的见证 BOX一年四季里，别忘了让你的肌肤随时水亮细嫩喔！

报给你知——打败死皮的小尖兵 BOX生活习惯和你的皮肤息息相关！

PART 2 美人都爱芦荟 BOX美丽抓得住，摄取维生素A、维生素C、维生素E 芦荟美颜护肤功效大 BOX食有和芦荟肉，排解体内毒素 报给你知——体内“排毒”大作战！

“排毒”是什么 芦荟具有化妆水与乳液的功效 报给你知——让皮肤恶化的四大元凶 芦荟是最佳护手及护肤乳液 BOX芦荟上手，细菌不沾手——自制天然芦荟免洗手凝胶 案例1 甩去油光的粉嫩美人 芦荟面膜DIY使用肌肤美白除皱的敷面法！

报给你知——睡好觉+室内湿度佳+正确洗脸法=水美人 报给你知——不同肤质在缺水时会产生不同现象 报给你知——芦荟让粉刺远离你 案例2 秀发诱人的亮丽美人 报给你知——用芦荟防止掉发，还你闪亮动人的秀发！

芦荟不再让你“顶上无毛” BOX皮肤接触测验 BOX勤劳的女人最美丽 案例3 擦去烙印的气质美人 报给你知——芦荟有多好！

案例4 不怕日晒的元气美人 报给你知——胸上斑点去光光，防斑基础大比拼 BOX芦荟的清爽，宝贝的肌肤最知道！

第二章 订做一个芦荟瘦身美人 案例1 纤细窈窕的芦荟美人 BOX减肥效果百分百，多喝芦荟茶 报给你知——口气清香的kiss美人 你满意自己的体重吗？

——体重管理自己来 “理想体重”是什么？

控制体制的饮食六大原则 BOX不当的减肥法，小心越减越肥！

报给你知——芦荟瘦身法 报给你知——不吃早餐真的能减肥吗？

案例2 不可思议的健康美人 BOX连喝水都会胖 报给你知——日本棒球明星也喝芦荟汁保持体重 6种使用芦荟叶的方法第三章 认识芦荟.....第四章 植物医生给你健康满分第五章 芦荟吃出美丽与健康

<<百分百的芦荟美人>>

编辑推荐

别怀疑，芦荟美人就是你！

1 选用芦荟成分的清洁用品，以保护皮肤的保湿层。

2 使用芦荟来按摩脸部皮肤，促进血液循环，增加天然皮脂分泌。

3 选择芦荟面膜，每周做1-2次滋润面部。

4 使用具备保湿功能的芦荟保养品，擦润之前最好能给皮肤充足的水分。

想要脸脸水水，想要拥有优质的全身肌肤，跟着纤细美人的几个小秘诀做.....

<<百分百的芦荟美人>>

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>