

<<淘!我美丽>>

图书基本信息

书名：<<淘!我美丽>>

13位ISBN编号：9787115194992

10位ISBN编号：7115194998

出版时间：2009-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：梵绅数字

页数：159

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>

## <<淘!我美丽>>

### 前言

这不仅仅是一本美容书，还是一本能将普通女孩子变成“仙女”的魔法书。

有句说滥了的老话，叫“没有丑女人，只有懒女人”。

我还记得当年朋友圈公认的一位丑女，一年没见，在一个电视节目中出现时，宛如丑小鸭变天鹅，让人惊叹！

只因为她改变了对待自己的态度：精心护理皮肤，加上适当的健身锻炼，最终使自己发生了美丽蜕变。

每个女孩子的心中，都隐藏着一朵美丽的水仙花，它们会在你对镜自览的某刻散发馨香，让你入迷。

但很多女人会在烦琐的日常生活中，遗忘掉内心的花朵，而更多地去关注自己的不完美之处，并终其一生用自卑折磨自己。

其实不管多么普通的女孩子，都可以变成高贵、自信、美丽的公主，只要珍爱自己，给自己机会，让心中的水仙花尽情绽放，你就会在镜中清晰发现自己的变化，继而让周围的人被你的璀璨光芒照亮，甚至为你倾倒！

我身边有很多例子证明了这一点，你愿意试试吗？

## <<淘!我美丽>>

### 内容概要

《淘！

我美丽》是一本教你如何变美丽的书！

全书分为两个部分——“美丽”部分和“淘宝”部分。

“美丽”部分：小到卸妆、洗脸的正确方法，唇部护理的小细节，战痘去皱的独家秘笈，大到美白、保湿、护体、塑身等美眉们最关心的美丽方法，一网打尽女孩子们最关心的美容、护肤、纤体、健美……话题。

“淘宝”部分：独家发布了淘宝网提供的2008年度热销14大类美容、护肤产品TOP排行榜，是千万网友“淘”出来的真实、权威的数据。

这不是一本高端的美容产品推介书，而是最体现“淘友”草根情结的美容小册子。

让爱美的你无论如何也不能拒绝拥有它！

！  
！  
！

## &lt;&lt;淘!我美丽&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 变身美女第一步珍爱肌肤，从卸妆开始卸妆产品，总有一款适合你卸妆进行式轻柔卸妆洁面成就素肤美人选对洗面乳或面皂认真洗出“水美人儿”清水出芙蓉去角质打造细致柔美肌肤什么是“去角质”去角质需要“因肤施法”有时候不需要去角质让毛孔乖乖听话的秘密毛孔本无辜随时收缩毛孔的产品调理毛孔两步走Chapter 细节护肤不懈可击生命不息，战“痘”可止找到治痘的根去痘食物有哪些患痘皮肤的护理消灭皱纹阳光是造成皱纹的元凶不同皱纹区别对待不同年龄区别对待变成小脸美人的绝招你是“大脸猫”吗？

按摩和脸部运动帮助你紧实肌肤变身小脸美女全攻略让眼袋消失无踪影如何预防眼袋的产生如何消除已经产生的眼袋化妆术让你的眼袋即刻消失Enjoy the beautifulChapter 剔透水润肌肤补水OR补油搞清楚你到底缺什么搞清楚各种肤质的补水方式用最匹配你的方式补水补油嘴和肌肤共饮找对时间喝得贵不如喝得对肌肤也要常喝水补水保湿一起来看看你的护肤品是不是既补水又保湿面膜补水很方便给皮肤做一次全面补水护理呵护出丰润朱唇打造完美朱唇第一步——护理打造完美朱唇第二步——润泽打造完美朱唇第三步——惊艳Chapter 洁白无瑕雪肤冰肌美白要素——防晒！

防晒！

防晒！

设置完美防晒屏障防晒霜的使用方法晒后如何修复肌肤全方位美白，全方位养护“白”以“润”为基石白天、晚上不同护理让美丽白暂停留在每一寸肌肤上美玉应无瑕，祛斑有诀窍看清黑斑生成原因饮食巧妙祛斑法外敷让美白肌肤觉醒解决斑点的化妆方式终结黑眼圈看看你属于哪种黑眼圈暂时性黑眼圈与顽固性黑眼圈按摩消除黑眼圈Chapter 全身肌肤丝滑质感爱惜身体，从沐浴开始在水流中绽放你的美泡浴美容洗凝脂浴室体膜润无敌保湿让你拥有柔润肌肤选择适合你的肌肤保养品在日常生活中创造出保湿小环境颈部、手部和脚部的保养秘笈手部肌肤柔嫩保养法解决肌肤的“橘皮”和“死角”将“橘皮”消灭于无形中去掉身体角质，还回柔顺肌肤消除死角，成为美丽达人女人都是恋香的精灵精油的真面目同种植物的精油，香味是否相同精油的使用与保存青丝如墨美人如画头皮与发丝应该分开保养你知道正确的洗发方法吗？

橄榄油润发养护头发该吃什么食物隐形的魅力之衣——香水香水种类大揭秘什么香水最适合自己的？

如何使用香水Enjoy shoppingChapter 曲线婀娜风情万种美女健身之魅力无敌术气质出众——芭蕾形体妖娆性感——拉丁舞柔美安宁——瑜珈打造你的独家完美身材甩掉小肚腩告别蝴蝶袖大象腿变细了塑造纤细优雅小蛮腰美胸秀出女人味儿胸部尺寸的秘密自我按摩与运动让胸部挺拔优美选择适合你的文胸，可以防止胸部变形

## 章节摘录

Chapter 变身美女第一步 请记住一句至理名言：卸妆比化妆更重要。

珍爱肌肤，从卸妆开始 化妆只是“美女完成式”中画龙点睛的那最后一笔，洁净的肌肤才是美女的气场底蕴，底子没打好是无法成为真正的美女的。

卸妆不仅仅是指卸除面部的彩妆或者粉底，还包括卸除面霜、乳液、防晒霜以及隔离霜等。

卸妆是肌肤养护的第一步，只有正确的卸妆才能实现真正的肌肤清洁，因此一定要慎重对待。

卸妆用品大致分为卸妆油、卸妆霜、卸妆乳和卸妆水等几类，个人需要结合自己的皮肤特点选择适合的产品。

卸妆产品，总有一款适合你 在选择卸妆产品前，应该先明确自己的肤质，以及日常使用的化妆品属于油性还是水性。

最简单安全的做法是，先在耳朵周边的皮肤上试用几天，确定不会感觉过干或过油后再使用。

由于皮肤状况会随季节以及环境变化，你可以准备两套产品，一套偏滋润，一套偏清爽，视皮肤状况的不同选择使用。

卸妆油通过油脂来溶解油质彩妆，清洁效果很好，不过通常只有在清除浓妆时才需使用。

日常生活中所化的淡妆，大可不必如此清洁，因为卸妆油在去除化妆品的同时，也会带走角质，若每天如此卸妆，角质层可能会被过度清除，从而导致皮肤保护力降低，容易受伤。

卸妆霜、卸妆乳和卸妆水中的水油配比适中，其油性成分可以洗去污垢，而水性成分又可锁住肌肤的水分，适合日常生活妆容的清除，也适合缺水的肌肤。

卸妆进行式 卸妆的步骤通常分为两步：首先用卸妆产品进行清洁，然后再用洗面奶进行二次清洁。

卸妆道具主要是化妆棉、棉棒和卸妆产品。

.....

## <<淘!我美丽>>

### 媒体关注与评论

这本美容书有两个特别之处，本人必须要滔滔口水、连绵不绝地进行推荐。首先，这是淘宝网第一次与出版社合作关于买家如何在淘宝上选择物美价廉、童叟无欺的化妆品的书。

看完此书，有助于你花同样的钱，买到更多的宝贝。

这实在是家庭主妇、血拼达人的必备良书。

其次，书里有大量淘宝会员的使用心得和淘宝化妆品销售排行数据，新鲜出炉，绝对一手。

——淘盘小二小宝 白，还要更白；瘦，还要更瘦。

这就是女人！

没办法，我也是女人这个天生爱美物种的其中一个。

作为资深小白鼠，我不得不说，我曾经对无数化妆品疯狂长草过，但也因为淘友的使用心得砍断了无数的草，不但减少了钱包的损失，更是买到了适合自己的产品，减轻了我可怜脸皮的负担！

而这本美容书，实在是最权威淘宝销量排行和最真实淘宝会员心得的强力组合拳，不看可惜！

爱美人士必备手册！

——淘宝小二仪琳 刚过25，前辈就告诉我，要开始保养了。

在美容方面，我是超级懒的人，所以帮懒MM变美，绝对很适合我。

这本书浓缩了淘宝热销美容产品信息和淘友MM经验总结，懒MM们千万不能错过哦！

咱们虽懒，仍要臭美！

——淘宝小二风铃

<<淘!我美丽>>

编辑推荐

《淘！  
我美丽》让懒美眉更美丽、更漂亮的秘诀。  
小到卸妆、洗脸，大到美白、保温、护体、塑身一网打尽女孩子们最关心的美容、护肤、纤体、健美  
……

#### 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>