# <<原味美肌保养大革命>>

#### 图书基本信息

书名:<<原味美肌保养大革命>>

13位ISBN编号:9787121118210

10位ISBN编号:7121118211

出版时间:2010-9

出版时间:电子工业

作者:WOW

页数:166

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

## <<原味美肌保养大革命>>

#### 前言

不私藏的素颜博客天后打开计算机,网络上介绍保养彩妆的平台不少。

WOW虽然不是美容科班出身,但凭着不断地努力钻研,以白老鼠自我实验的精神,不断在美容保养上和大家分享她的实战经验,不管是在时尚网站专栏的WOW达人,还是自己博客中的WOW姊姊,她都认真扮演好每个角色,将实用又专业的美容见解传达给读者,让读者能够吸收到正确的保养观念

知道WOW出书要请我写序的消息,除了惊喜之外更替她开心,她多年来搜集的美容保养经验要让更多人知道了!

常听人言:自己经历过的事情再来与他人分享会较有说服力。

现在的WOW皮肤健康水嫩,素颜也超有自信,俨然是时下流行的"森林系自然美女",这样的好成 绩都是她努力而来的。

书中的美容保养方法、产品推荐等等,都是她亲身实验过后才与读者分享。

我尤其喜欢书中WOW与读者用姐妹淘聊天的口吻分享使用心得,不但浅显易懂,也让读者们接收到 美容信息,这种不藏私的用心,也让WOW这本书的问世更加令人期待!

时常觉得现代女性很幸福,在追求自我理想实现的同时,还有许多渠道可以汲取知识,让自己的内外 变得更亮眼。

除了皮肤科医师的专业理疗与医学美容之外,报章杂志和网络平台也是简单的管道。

现在多了WOW这本美容工具书,相信对于追求美丽努力不懈的现代人来说,又朝着变身美丽的目标迈进啰!

专业皮肤科悠美诊所院长

# <<原味美肌保养大革命>>

#### 内容概要

勇敢说出真相第一人,不靠微整形或医美疗程,你照样可以闪闪发亮!

芳龄36的作者WOW,却拥有18岁少女般的肤质,是美容博客的素颜天后。

她曾经担任明星美容书写手、知名保养品牌文案、美妆记者,也曾经失心疯地追求高价保养品、 名媛贵妇的保养秘方,却是"人财两失",换来一张大烂脸。

凭着好学的精神、专业医师的建议加上惨痛经验的累积,她归纳出一套化繁为简、化零为整的保养秘诀,如今的皮肤甚至比十几岁时更姣好动人。

有了这本书,你不想乱买东西只想狂丢东西,美丽指数疯狂破表,败家指数持续挂零!

# <<原味美肌保养大革命>>

#### 作者简介

WOW 台大社会系毕业、美国伊利诺伊大学香槟分校运动管理硕士,曾任职于奥美公关、华纳集团Cartoon

Network卡通频道,现为自由工作者,客户群涵盖各大媒体、品牌以及出版社。

#### YAHOO!

奇摩时尚专栏作家明星、专业医师、名人、彩妆师贴身撰稿人媒体企划/资深专栏作

## <<原味美肌保养大革命>>

书籍目录 推荐序 不藏私的素颜博客天后 推荐序 给所有女人与女孩,我的最推荐 推荐序 让我更开心漂亮的美容秘籍 许维恩 前言亲爱的~你,也累了吗!? Chapter1 美色养成力,不用多花钱! 女神启示录 女神郁郁寡欢 WOW现在对于脸上缺点的态度 WOW现在对于老化巫婆的态度 我们的肌肤,是神力女超人! 四大神兵之一:防弹超能力 四大神兵之二:保湿超能力 四大神兵之三:免疫修复超能力 四大神兵之四:代谢新生超能力 两大神将之一:QQ超弹力 两大神将之二:抗老超能力 摸清宝贝肌肤的好恶 宝贝肌肤的"爱":以基础保养持续累积肌肤的超能力! 宝贝肌肤的"恨":人为过度伤害让老化超速! 天天启动"睡美入基因",把青春睡回来!

偷学熊熊的青春秘方

睡美人的失眠对策

医美疗程试or不试?

让WOW心如止水的I0个理由

Chapter2 晶莹雪舰力,不扩多程序!

找出你的极限白!

不够白?

就差这一道!

撑错伞,变更黑

大框太阳眼镜,电眼救星

长袖 + 口袋 + 领子外套=抗日战袍

黑武士遮阳帽,所向无敌

小扇子+便利商店,解油解热

吸光性食物,白天要忍住

多喝水,救美肌

女神启示录

女神郁郁寡欢

防晒基本功测试,你及格了吗?

干湿度, check!

三面打底, check!

# <<原味美肌保养大革命>>

关键手法, check!

防晒武器强化, check!

防晒基本功测试,拼高分关键题 防晒品系数,多少才免惊?

防晒品耐水性,怎样才安心?

防晒系数高,肌肤哀哀叫?

一层叠一层,防护会加乘?

防晒加美白,效果会更好?

一年四季全防护,最终check!

防晒Q&A大集合 防晒前,一定要用抗氧化保养品打底吗?

防晒品擦完,一定要等20~30分钟才能出门吗?

防晒一定要补擦吗? 有替代方案吗?

化学性的防晒成分会伤肌肤吗?

为什么夏天这么潮湿,我的鼻梁、颧骨还一直脱皮?

隔离霜也有系数,可以取代防晒品吗?

夏天烈日下骑车,如何防晒?

全套防晒, 听说会让人骨质疏松?

防晒最终防线:空间美白学

青春胶囊DIY 不跟窗户套交情

宅女WOW的空间美白法宝 金牌奖:铝箔纸 宅女WOW的空间美白法宝 银牌奖:枕头堡垒

宅女WOW的空间美白法宝 铜牌奖:帅哥海报/大衣/外套

毒灯出没,注意!

晒趴了,怎么白回来?

晒爆SOS!

立马击散黑色素的"神奇自来水冷敷法"

# <<原味美肌保养大革命>>

晒后的温柔洁肤 靠吃吃喝喝白回来! 大自然的超神美白生力军 晒后的夜间修护 晒后最佳保湿品 Chapter3 持续抗战力,不用多挑剔! 抗痘去死团"必杀技 必杀第一招:了解你的敌人 必杀第二招:从小痘就彻底歼灭! 必杀第三招:遇上"大头目",叫我"小孬种"! 必杀第四招:战痘期保养之"盾牌"&"地雷" 听中医谈痘 毛孔圣战! 扫荡粉刺全纪录 杀气腾腾! 毛孔全军覆没记 女明星的青春棒 妙鼻贴布,大大不妙! 踏上美容沙龙的不归路 粉刺/痘痘肌日用型商品的假好心! 过度清洁系商品,闪边去! 毛孔逆转胜! 爱与和平救毛孔! 败部复活战之简单清洁 / 保湿决胜点 败部复活战之生活保养决胜点 败部复活战之医师治疗决胜点 Chapter4 WOW血泪交织的悲惨事件簿一切都是"完美"惹的祸 铁头WOW的保养计划大公开 就是不死心! 铁头WOW的坚持 小公主终于翻脸不认人 人鬼殊途的阴阳恋 人见人惊的鬼叫连天 试or不试,玩命关头! 牛奶,干杯!

小公主是否能尽释前嫌、起死回生?

大难不死,必有后福 WOW历劫归来的贴心提醒

# <<原味美肌保养大革命>>

Chapter5 WOW的财貌双全保养大整理冤家宜解不宜结,别再跟小公主过不去!

从日常生活打好底子 保养极简,小公主极美 不再戴厚重的面具 SOS状况的急救秘诀 起疹子、超级痒该怎么办?

问题肌的地雷区!

只有防晒偷懒不得!

突破压力无间道的大绝招 熟女WOW话当年 35后小公主的"超级臭脸" "生活保养"就是面对压力最强的重武!

WOW的"美肌战士"必胜备忘录尽情享受大自然的美肌疗程 WOW的不花钱美肌疗程 运动好犀利,无敌自体雷射疗程!? 运动先生的全方位美肌超能力 绝对达成!

WOW最爱的运动模式 懒人WOW的原味系彩妆 WOW溺爱原味彩妆的理由 美肌只要每天2块钱/5分钟!

5分钟护一生,超简单保养程序 WOW的集气大作战 2块钱就搞定,WOW的压箱宝

保湿篇 防晒篇 清洁篇 常用耗材篇 抗痘产品篇 后记 挥一挥~超级仙女棒!

美肌后援团 男女老幼美起来 好姊妹心路历程大公开

## <<原味美肌保养大革命>>

#### 章节摘录

插图:每次听到年近/跨进30的姊姊妹妹们,看着电视或杂志上的演艺圈美女说:"哇,某某的皮肤好好喔,好羡慕喔!

到底要怎么保养才能像她一样啊?

- "我的心就会不舍地内心独白一下:"同学,其实.....你的皮肤比她还要好啊!
- "因为工作的关系,我必须深入美丽产业的幕后,同许多在镜头前拥有完美无瑕的女星、名模、名媛,甚至是亲自上镜证言的美容编辑、美女医师……近距离地面对面,也因此看见了连我自己都不愿意面对的真相——女神、仙女也都只是凡人啊。

女神、仙女有专业"三宝"来帮忙:摄影棚的美灯、神手的妆容打点、神奇的电脑修片……然而,真相是不少保养品代言人肌肤问题也挺多,痘痘斑点、干荒细纹、松垮橘皮、毛孔粗大、肤色不均又黯沉……这些我们凡人有的问题,她们一样也没少。

就像八卦小报拍到的素颜或戏水的国外女星,明明年纪轻轻,肤况却已成姥姥。

当然,也有天生丽质的女明星,但真的是少数中的极少数,而且,上帝是公平的,就算有再多的保养品、医学美容的抢救,也无人能拥有零缺点、永远不会老化的完美肌。

# <<原味美肌保养大革命>>

#### 编辑推荐

《原味美肌保养大革命(双色)》:闲钱不花,美丽自发,懒女人也能财貌双全,黄脸婆惊变少女肌。 左踢保养迷思,右劈厂商花言巧语,第一手爆料,粉碎你的美容焦虑! 1天2元,早晚5分钟,减法保养,打造森林系自然美女! 博客2年人气狂破400万,素颜掌门人开讲"胜过万瓶护肤品"的一堂课!

# <<原味美肌保养大革命>>

#### 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