第一图书网, tushu007.com

<<小美女28天美容养颜经>>

图书基本信息

书名：<<小美女28天美容养颜经>>

13位ISBN编号：9787122071507

10位ISBN编号：7122071502

出版时间：2010-3

出版时间：化学工业出版社

作者：糖果儿

页数：215

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

前言

你是否还在为每个月突如其来的痘痘懊恼不已？
你是否还在为偶尔的“ 晦暗 ”容颜自我检讨？
还在为那段时间总是莫名其妙的烦躁、乱发脾气而困惑不解？
或者，你也为每隔一段时间即使不施粉黛也光彩照人而挖空心思寻找原因？
你是否还在计划着多赚些“ 银子 ”，再来好好做个“ 修养面子 ”工程——买套高档的化妆品，或是到美容院做个护理、光子嫩肤啥的，或者服些保养品，劝你还是省省吧！
要知道你身体和面子上的一切变化，都是体内的荷尔蒙在作祟。
只有掌握了荷尔蒙的脾气秉性，你才能顺从“ 荷尔蒙 ”的变化规律，养护好身体，照顾好面子。
《小美女28天美容养颜经》这本书就是要引导女性朋友认识在“ 28天的生理周期 ”里，荷尔蒙的变化规律以及对身体和美丽容颜的影响，将28天中的每一天都作为一个重点来讲，将每一天荷尔蒙的细微变化，以及对应的身体变化、容颜变化和情绪波动都娓娓道来，教每一位女性朋友因时制宜地根据自己荷尔蒙的变化情况，顺势而为，用最自然、最安全、最健康的“ 扮美 ”方法来保养自己、装扮自己、爱惜自己，在美丽的事业中，达到事半功倍的效果。
清丽、闲适的文字，粉红的心情版式设计，图文并茂的解说手法，让小美女们在享受美文的同时，轻轻松松掌握美丽蜕变的法宝。
相信，如果你和自己的身体做朋友，坚持做好每一个“ 28天 ”的美丽养护，用自身的美容大药——“ 女性荷尔蒙 ”来美丽自己，绝对能够成为下一个万众瞩目的耀眼“ 明星 ”。
在这本书中，你不仅可以学到保持健康、美丽的秘籍，更能从中体悟到一种珍视自我、享受生命的生活态度。
那么，现在就请跟随着这本书开始一段从容、安逸的“ 维美 ”之旅吧！

内容概要

女性体内所分泌的荷尔蒙，可协调人体生理的各种机能，与皮肤的健康及美丽有微妙的关系。
在女性的28天生理周期过程中，与女性相关的女性荷尔蒙—雌激素与黄体素的平衡律动，决定了女性生理及皮肤的状态。
若想天天都美丽动人，就要掌握好自己的生理周期，依据生理来细心护理，让自己在每一天都拥有美丽而光彩的容颜。
　本书向你详尽地一一介绍了女性28天生理周期每天的生理状态及容颜状态及养护、修饰要点等。以便帮你了解你的生理本质，恰当地进行养护，借此来激发你身体的潜能，让你的容颜天天动人！

<<小美女28天美容养颜经>>

书籍目录

第1天 生理期开始（MC拜访），小痘痘开始消退 第2天 小痘痘可能依然存在，需要排毒和保湿 第3天 青春痘在今天正常消退、浮肿消退， 又可以“ 秀 ”你的好身材了 第4天 脸色还是比较暗沉，需要保养“ 扫黄 ” 第5天 即将告别“ 大姨妈 ”了，好气色渐渐回到脸上 第6天 雌性荷尔蒙和睾酮逐渐升高，让你容光焕发 第7天 MC刚走，无“ 经 ”一身轻，大胆地表现自我吧 第8天 无愧于“ 女神 ”的称号，肌肤很美，需悉心呵护 第9天 雌性荷尔蒙和睾酮让你的肌肤悦泽，非常有弹性 第10天 皮肤美丽的全胜时间， 你可以成为“ 超级明星 ”了 第11天 你会像《美女也疯狂》的女主角那样狂野、美丽，是非常出众的一天 第12天 此时肌肤最结实，可以安排一些“ 容易受伤 ”的美容项目 第13天 尖峰时刻即将到来，从内到外，你都很美！
第14天 今天你无愧于女皇的称号，你最美的一天！
第15天 雌性激素分泌减少，脸色逐渐暗沉 第16天 一切都在下滑中，要注意防晒、美白 第17天 正视你的肌肤变化，注重祛斑、美白 第18天 向月经前期综合征过渡，做好皮肤的清洁养护工作 第19天 处理重要问题，加强美白、保湿、控油 第20天 总有低谷，脸色暗沉、黑眼圈明显 第21天 可能发现小痘痘出现在脸上，须积极地做好战“ 痘 ”准备 第22天 脸色越来越差，小痘痘呈萌发态势 第23天 陷在月经前期综合征里，脸色很暗、很油、皮肤很粗糙 第24天 沮丧的日子，无心打理自己的容颜，但须积极保养 7 第25天 极易情绪化， 脸上的小痘痘可能达到“ 全胜时期 ” 第26天 你的脸看起来“ 杂草丛生 ”，需要做全面的美容养护 第27天 月经前期综合征让你不想再多看自己一眼，可用自然护肤法娇惯自己 第28天 是你最“ 丑 ”的一天，需要做好各方面的养颜工作 7

章节摘录

在你端详自己熟悉而又美丽的容颜时，你的心情自然也会舒畅很多，你的精神在没有咖啡因刺激的情况下，也会很自然地飙升到最高点。
每个女人都是爱美的，但你的好心情并不全是美丽外表带来的，还因为今天是特殊的第3天。
今天你的情绪好像很容易被外界景象影响。
当你看到熟悉温馨的情景时，心里会升起一丝温情：当你看到衰败颓废的场景时，内心会莫名的感伤。
这一切都源于你体内的雌性荷尔蒙和睾酮水平虽然有所升高，但还没有达到最高点.因此在兴奋与喜悦的情绪中，不免还存在一些忧伤的影子。
所以，在这一天你最好约上三五个好友，在家里举行一个温馨的家庭Partv，这对照顾你的情绪来说是非常不错的选择。
这一天，你身体里不断升高的雌性荷尔蒙和睾酮水平，给你的思维能力也带来不少动力。
所以，女性朋友在今天不仅要展现自己的美丽，还要展现自己的智慧。
今天，越来越活跃的大脑最适合补充动力。
平时不爱看书的你，今天可以选上一本不错的书来看看。
你会发现原本那些枯燥无味的文字，今天变得生动可爱起来。
当阅读变得越来越顺畅，你吸收的知识也就越来越多。
全神贯注于书本的你，在这一天一定收获颇丰。
你也许不知道，这一天你的右脑想象力与创造力依然十分强劲。
因此，聪明的女人应该在此时尽情发挥想象力，尽情释放创造力，为自己的生活与事业写下浓墨重彩的一笔。

<<小美女28天美容养颜经>>

编辑推荐

《小美女28天美容养颜经》：爱自己，把握28天快乐、健康地生活，做自己的美丽主人。
美丽的秘密就藏在你的28天生理周期里。
今天你的表现如何生活美丽加减法生理期美容DIY课堂小问题-大毛病-快解决赠送28天生理健康日历，掌握好自己28天生理周期的生理状态、容颜状态及养护、装饰要点，了解你的生理本质，恰当地进行养护，激发你身体的潜能，让你的容颜天太难动人！

第一图书网, tushu007.com

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