第一图书网, tushu007.com

<<美丽细节>>

图书基本信息

书名：<<美丽细节>>

13位ISBN编号：9787216059022

10位ISBN编号：7216059026

出版时间：2009-7

出版时间：湖北人民出版社

作者：余志雄，冯晓玲，李佳　编著

页数：286

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

内容概要

爱美、享受美是人类的天性。
对美的追求又是女性朋友终身津津乐道的快乐旅程。
为了拥有美丽的容貌和匀称的身材，女性朋友运用各式各样的方法去感受、捕捉、体现美丽。
于是，无数的按摩方法，时髦的整形手术，眼花缭乱的化妆术纷至沓来。
在各种美容法扩散开来的同时，由美容而带来的副作用也是我们不得不面对的一个问题：有的女性朋友因整形手术副作用而饱受煎熬，有的接受不正确的按摩方法，钱花了不少但没收到任何效果，有的使用不适合自己肤质的化妆品而使皮肤受损……　欲拥有优美体态、鲜丽容颜、魅力气质的女性，请细品《美丽细节》吧，时尚优雅的自然美体方法，很科学、很生活的嫩肤细节，很见效地让你妩媚、甜美、迷人！

<<美丽细节>>

书籍目录

第一部分 自然变漂亮方法　脸部肌肤娇俏“小花招”　巧制美白面膜　养出“媚眼”的七种方法　美脸：生动有效的瘦脸方法　与胖脸说“bye-bye”　保养与运动让美目生辉　为眼补“氧”防治“人老珠黄”的食品　让你的眼睛水汪汪　“黑眼圈”消除法　防止眼部松弛和消解眼下皱纹的小秘方　修出自然的眉毛　美颊：促进双颊柔细光滑的方法　美腭：强化脸部线条与弹性的方法　美鼻：保持鼻子挺拔立体感方法　美唇：樱唇水嫩诱人的方法　美颈：使颈部肌肤弹起来　美胸：乳房自然丰满法　巧按摩可让乳房周内自然丰满增大2CM　把握丰胸最佳时期　自然传统美胸方法　美丽从齿开始　风靡欧美的洁牙固齿新方法　美腰：让你“腰”里妖气的方法　美腹：腹部自然平坦法　新妈妈美丽的收腹计划　让牙齿洁白的食物　行之有效的丰臀健臀法　美手：青葱玉指柔嫩法　聪明女人让魅力保鲜　美腿：令腿修长、匀称的方法　美足：让步态轻盈的方法　粗盐、食物、时尚美腿　美耳、美额、美背　让飘逸的秀发柔软光泽　头发枯黄、白发、脱落的调护　巧法妙法养秀发　消除头皮屑的方法　让秀发深呼吸巧补水的保湿步骤　用维生素让秀发飘起来　自然的女人最美丽　十种爽脆蔬菜轻松美白肌肤第二部分 细嫩美颜坊第三部分 点秀身体“香味点”第四部分 “环肥燕瘦”美丽匀称法第五部分 明星美人美丽心经

章节摘录

第一部分 自然变漂亮方法脸部肌肤娇俏“ 小花招 ” 光泽肌肤三步骤在开始按摩之前，先彻底卸妆，一定要确定你的手和脸部都是干净的。
长发的人可以把头发往后扎好，然后坐下来，尽量放松精神，缓缓吐纳气息，大概一分钟后就开始专心按摩你的俏脸吧。
①将按摩霜均匀地涂抹在彻底清洁后的皮肤上，注意要有一定的厚度以保证动作的轻柔润滑，放松气息。
②根据肌肉走向，从前额中部开始，由内而外打圈按摩；在两颊的中部向外侧打圈按摩；顺着鼻梁上下和鼻翼两侧轻柔按摩；从下腭中部向两颊方向按摩。
注意不要剧烈牵动肌肤运动。
③用清水洗净脸部，活力光泽的肌肤马上展现!

编辑推荐

《美丽细节》：分享美丽细节，呵护美丽容颜。
细节让你两眼水汪汪、樱唇秀口小花招、自然丰乳迷你细节、址二星座减肥技巧。

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