第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的养颜书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的养颜书>>

13位ISBN编号：9787222070660

10位ISBN编号：7222070664

出版时间：2011-4

出版时间：云南人民出版社

作者：王子墨

页数：185

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

<<我最想要的养颜书>>

前言

一个女人。
就像一棵植物，需要水和阳光的滋养，才能光彩照人。
在这本书的开始，我想送给大家3个词——“气质天成”、“丽质天生”、“相由心生”。
提醒大家女人的容貌和气质，最重要的是靠内在和内心的滋养。
所以，这本书，不仅仅是一本和大家探讨保养秘诀的书，更是希望大家理解美是从内心美起的秘密。
做为女人，外在美同样也是很重要的。
不论我们天生是一个什么模样，不管我们身边的审美标准是什么，女人一定要爱美。
爱美才使女人活得像一个女人，爱美才能使自己平凡的面孔生出一些不平凡来。
女人爱美，是种天性。
我是女人，不但喜欢照镜子，也喜欢看美女，细嫩的皮肤，黑亮蓬松的头发，精致的五官，袅娜的身材……只要有美女从身边走过，我的目光都难以控制地追随于她，因为我觉得这是一种享受！
所谓三分天成，七分靠养，就是说女人过了20岁以后，天生丽质的优势就慢慢淡了下去。
日子越往后，就越需要好好保养，留住美丽。
女人想要美丽，必须要保养。
因为女人如花，保养就像给花浇水。
有水，花才能尽情绽放，时时光润，岁岁年年。
无水，只能花开一半……花有花期，只有养好它，才能延缓花儿凋落的时间，在有限的生命里尽情绽放。

<<我最想要的养颜书>>

内容概要

王子墨是出了名的保养达人。

从她的书里，你可以发现，保养本来就是一件轻松愉悦的事情。

《我最想要的养颜书》以简单浅显的语言，讲述女人一生的身体状况与需求，提供让你内外兼修的美颜观念和实际做法。
提醒你在任何时期，都要用最好的心态和积极努力的生活态度，用最简单，最低成本、最天然的方法，从内到外变得更健康，更美丽、更充满活力，身心愉悦地度过每一天。

<<我最想要的养颜书>>

作者简介

王子墨
平民出身，平民肤质
和所有女孩一样，从小做着公主梦。
所以一生最大的乐趣和事业就是改造自己。

美颜对我来说，是一种习惯，也是一种态度，用心善待自己，生活也会用心善待你。

悄悄对大家说一句，我已经有一个五岁的小宝贝哦。

<<我最想要的养颜书>>

书籍目录

Part 1 不要到40岁，才感到岁月不饶人
别让自己的内分泌作乱，就算是做好了抗老的第一步
女人要想不显老，就不要再做“冰山美人”了
“四物汤”与“八珍汤”
为了留住雌激素，多喝这几样东西
胶原蛋白做主食，干果做零食
“彩虹饮食”对抗皮肤老化
少吃糖，更年轻
肌肤也有年龄，需要时刻注意
改掉表情习惯，皱纹晚来
我的紧肤抗皱小常识
法令纹可以令人突然老去10岁
“面部按摩十术”行气活血
喝出好气色的8款抗衰老汤品明星
熬出好脸色的6款滋阴抗皱明星粥品
吃出好神色的6款最受欢迎的抗衰老美颜菜品
Part 2 女人缺水，就像枯萎的花朵
喝对水，让你的身体随时润润的
滋润浓汤，让你润润的
在干燥的季节吃梨
茶，女人一辈子的好朋友
我的补水通告
补水产品，你选对了么
不要小瞧化妆水，它大有用处
“水”不离手，完美肌肤时时有
5个快速补水的实用小招数
水美人高效保湿14条秘密
给嘴唇贴层保鲜膜
秋季尤其要保湿
面部水润美白按摩操这么做
痘痘不见了，烦恼也少了
我与草莓鼻斗到底
越隔离，越保险
选择合适的卸妆产品
不想显老，让毛孔收细
不要熊猫眼
相由心生，心平气和的女人才美丽
Part 3 一定要去做一事情让自己白
我出门的必备武器——防晒单品
挑选适合自己的防晒产品
不小心晒伤了肌肤该怎么办呢
皮肤要白就要自得美
自制三白茶
7种吃了让你变白的食物
柠檬蜂蜜水——女人最好的滋润美白饮料

第一图书网, tushu007.com

去去角质，美美白
要白，全身都要白
东方美女不做“小斑马”
按摩法治色斑
祛斑小对策
最快速最直接的美白面膜
我的美白面膜DIY
又甜蜜又美白的轻松祛斑甜品DIY
Part 4 睡个好觉+排毒，在美容的路上就已经成功了大半
可怕的失眠
要想不失眠，可以这样做
女人睡好觉，枕头很重要
排出全身的毒素
每个女人都应该学会自我排毒
记住饮食排毒6大原则
排毒餐就是摄取该摄取的，少摄取不该摄取的
Part 5 我是这样瘦下来的
循序渐进的瘦腰运动
过午不食突击减肥法
看电视减肥法
睡前运动
呼啦圈减肥法
在家做小瑜伽
香蕉清肠瘦身餐
神奇的决明子
有氧四步走
在上下班的路上减肥
家庭主妇在家瘦身
瘦腰的5个秘密
变成小脸其实并不难

<<我最想要的养颜书>>

章节摘录

版权页：插图：身体内雌激素正常的女人，面色红润，精神奕奕，特别不显老。
雌激素下降的女人，面色蜡黄，脸上长斑，毫无精神，还有各种妇科疾病。
其实过去，我对“雌激素”这个词并不了解，后来读多了一些美容保养类的书，才发现，原来这个词语出现的频率蛮高的。
几乎每一本美容保养的图书都会提到，并且放在重要的位置。
我这才知道，只要是个资深的保养专家，都会重视雌激素的补充。
我想告诉所有年轻MM们，你们千万别以为，荷尔蒙失调是更年期女人的专利。
现在，我们生活的环境越来越糟糕，生活的压力越来越大，这些都是导致荷尔蒙分泌失衡的重要因素。
年龄不大的你，如果面临肌肤衰老的困扰，那一定就是雌激素出了问题。
女人的雌激素一旦出现问题。
皮肤就会干燥、粗糙、暗沉、失去弹性……所以，如果你也想补充雌激素的话，可以跟我一样，每天多喝以下几种东西，就能让你留住雌激素，留住你的美丽。

<<我最想要的养颜书>>

编辑推荐

《我最想要的养颜书》：“ 平民养颜天后 ”的秘诀公开，真人出镜的不老传奇。
看完《我最想要的化妆书》之后，你最想要的养颜书来了，亲身示范，一步一步，一点一滴，美起来，“ 史上最嫩老妈 ”。
不要到40岁，才感到岁月不饶人，改掉表情习惯，皱纹晚来，女人缺水，就像枯萎的花朵，不要小瞧化妆水，它大有用处，一定要去做一些事情让自己白，柠檬蜂蜜水——女人最好的滋润美白饮料，睡个好觉+排毒，美容的路上已经成功了大半，排毒餐就是摄取该摄取的，少摄取不该摄取的，我是这样瘦下来的，变成小脸其实并不难。

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