

<<羊羊的至简美丽心经>>

图书基本信息

书名：<<羊羊的至简美丽心经>>

13位ISBN编号：9787504466419

10位ISBN编号：7504466417

出版时间：2009-11

出版时间：中国商业出版社

作者：喜羊羊

页数：211

字数：152000

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>

<<羊羊的至简美丽心经>>

前言

众亲，偶们先来回忆一下，有多少美丽的妙招，你做着做着，就丢弃了。

不是因为你忙，因为再忙，爱美丽的你，都不会忽略自己的面容和身材。

那是因为什么呢？

你不知不觉间放弃的方法，只是难以天天坚持。

新鲜感一过，这样的美丽方法倒成了你的负担。

不是你没有毅力，是方法太让人有压力感。

10年来，羊羊在美丽方法的大浪淘沙中，一次次筛掉了那些麻烦的方法，不经意间就坚持了这些简易有效的方法，它们自然变成了日常生活中，如同吃饭喝水一样的小习惯。

这让我更坚定了一个信念，越是简单的方法，越是有意想不到的效果，一如老子“大道至简，的理

论。

美丽人生，也只是一个化繁为简的过程。
10年前，我是一个长相平平、掉在人堆中可能找不到影儿的那种女孩儿，如今，当年的老同学、旧同事再见到我，更多的是讶然，“你怎么还那么年轻？

”“光彩照人！

”“你用了什么化妆品？

”“比以前漂亮太多了！

”

<<羊羊的至简美丽心经>>

内容概要

本书为你美丽呈献：10年寻美经历+经典古籍秘方=易于坚持的“蚕食”瑜伽法、美白紧肤按穴法、双手塑形法、零成本养内润颜法…… 60条羊羊亲身试验过的养颜美体方法，条条精选，轻松、显效。

20款美人必备的养颜养生简易汤水，款款美味，方便、滋养。

N种至简美丽心法，种种养心，了悟、透彻。

<<羊羊的至简美丽心经>>

作者简介

喜羊羊，40岁的“美少女”，年龄对见过她的人意味着惊叹，“懒懒”的，却要美美的。她一直崇尚“大道至简”的养生美容法，10年间，研读数部经典医书，身体力行诸种美方，总结了这套简便易行、省钱有效，且适合中国众多女性的美丽心经。

<<羊羊的至简美丽心经>>

书籍目录

序 那些没有负担感的“美事儿” 第一章 大道至简：美丽是一点一点悟出来的 1.不要让美丽有任务感（1） 2.不要让美丽有任务感（2） 3.找到属于自己的Style 4.美容院不是天堂 5.美丽晋级，每天只要一点点 6.至简不老，优雅面对岁月 第二章 颜：无闲时代，简单、有效，就是王道 1.无闲时代，给你的美容方法全面瘦身 2.祛黑眼圈，我的零失误眼贴 3.古书里的有效秘方（1） 4.拿什么雕塑你，我的小胖脸 5.专心当下——享受护肤恬美心情 6.无敌DIY杏仁蜜——让肌肤吃下满满的美白感和甜蜜感 7.与“白”有关的女人恩物 8.女人永葆年轻的“保鲜膜” 9.“温泉水滑洗凝脂”——脱黄是女孩儿最重要的一课 10.提拉，女人一生的脸蛋心事 11.我们都是“斑斑”女 12.缺水还是缺油——脸上的水油平衡之谜 13.一个动作全面改变脸色——按摩你的好运耳垂 14.优雅天鹅美颈——小灰女变身靓公主的第二张脸 15.在妈妈脸上找到你的美丽密码 16.轻松养护脸上的“金三角”区域 17.黑头的传说 18.头皮屑不见了，秀发咋也不见了？

19.拥有一口能做牙膏广告的洁白牙齿 20.20+，30+，40+，享受被嫉妒的眼角 第三章 身：轻松拥有窈窕美体 1.拥有“S”形的优美身材，先给观念做一下轻松的减脂 2.从整形内衣中悟出的“S”形绝对手法 3.锁骨美人——你也可以做到轻盈的性感 4.从头到脚都细腻——我的粗糙美体法 5.“玩票”心态练身段 6.小腿性感，才算真的性感 7.大腿上的脂肪，不减掉不痛快 8.你也能迷死男人的眼睛——背影美人 9.减脂，根本不用做收腹狂人 10.先修手形美感，再修指甲亮泽 11.职场MM，那一低头与抬头之间的温柔 12.《黄帝内经》中的肥胖说 13.每个MM，都是自己身体的公主 14.两个瑜伽动作，修整身材线条 15.双臂的完美梦想 16.盈润肌肤，因为SEX愈变生动 17.美丽的裸脚 18.打一个古时女人的“盘腿坐” 19.20+、30+、40+，运动排毒美人的重点 第四章 心：永远向内地宠爱自己 1.向内地宠爱自己，我们不要把它变得深奥无比 2.我的享瘦半饱生活 3.“小气”女人高贵不起来 4.万能的神秘黑豆，女人最应尊重的恩物 5.比五年前更年轻——时蔬的生食主义 6.阴阳调和，吃对食物就会快乐 7.美味瘦身营养早餐，粉粉搞定 8.一生之水，越简单、越滋养、越美丽 9.当时只道是寻常——两款平中见奇的懒人粥 10.自然养生补钙——我用阴阳晒补法 11.生气有毒——养出好心情 12.向优质朋友采气 13.最浪漫的美颜养生事儿 14.古书里的有效秘方（2） 15.将冬瓜进行到底 16.减肥：素食一段时间比节食更健康 17.白里透红：红枣银耳汤再加另外两味 18.养心女人的终极目标——大自在，大舒坦，大美丽 爱和分享，成就美丽

<<羊羊的至简美丽心经>>

章节摘录

插图：第一章 大道至简：美丽是一点一点悟出来的1.不要让美丽有任务感（1）每个月尝试五种面膜，三种祛黑眼圈的方法，两种汤品，要跑很多地方才能配齐食材，然后你还要排出一三五吃什么，二四六如何保养，极端的美丽分子们，总是给自己设定太多的美丽任务。

想想小时候，凡是老师留的作业，我们是不是都没有快乐感？

刚发下来的语文课本，我们本来觉得其中几篇很有意思，但只要老师指定回家背诵这几篇，你立马感到无聊至极。

长大了，跟上司周旋，上司的话就像圣旨，白天所要努力的，就是完成上司交给的一大堆工作任务，所以才有那么多的MM一下班就感到筋疲力尽。

如果再有一大堆的美容任务，那就等于超期加班了。

你会有什么享受感么？

女人多感性，凡是带有任务感的事情，潜意识里都会感到一种压力。

压力会让身体、心里总感到有什么事还在等着你去完成，你就会感到不快乐的累。

对自己的美丽亦是，这种任务感会对身体内外造成不同程度的伤害。

那岂不是违背了你的初衷？

因此，要把美丽的过程变成一件带有享受感的事情。

由草根变公主的过程，应该是简单而奇妙的，是可以看得见、感受得到的变化。

我们每天都在向“更多、更强、更好”的境界努力，其实，我们更该在压力面前停一停，更聪明地使用我们花心力赚来的金钱，而不是把大把的钱扔在化妆品专柜，经由这些打造的美丽，其实是虚假繁荣。

亲们生活的终极目的，不就是卸了妆后，仍然可以自信地看镜子里的自己，没有斑点儿，没有黯黄，没有皱纹；仍然可以坦然面对心爱的人，让他看到你的真面目、真身材，原来是如此紧致、美妙、洁白如玉。

而这，并不是各类大牌化妆品就能够做得到的，你的面容仅仅需要不多的营养能量就够了，你要做的，其实是简化化妆的程序，去掉自己给自己安排的太多美丽任务，然后配上你感到舒服的简单方法，经由一种专注，美就会一直握在你的手中了。

你赚来的钱呢，可以没有后顾之忧地用在更多有趣的事情上，生活还有很多的精彩面呢！

我会把自己从草根小女孩儿变身为优雅美公主的独家简方和经验，一一告诉美得很累的MM们——全部！

时间刚好，我们慢慢聊。

<<羊羊的至简美丽心经>>

媒体关注与评论

从老子的“大道至简”出发，将其简化的至理衍生到女性美容保养方法上，用最简便的方法、最简省的价钱打造俏美的容颜和妖娆的身材。

羊羊把用10年蓄积下来的美丽秘方倾囊相送，相信每一个爱美的女孩子都会受用。

——新浪读书频道羊羊用流畅娴熟的语言将她多年来亲身试验过的美方娓娓道来，这些既有效又不麻烦的美丽秘诀是每个爱美的女孩子都想要的，这样一本清新轻松的美丽小书，就是最适合与闺蜜分享的贴心之物！

——搜狐读书频道女人的保养要从什么时候开始呢？

或许就是从你翻开这本书第一页的时候。

其实只要像书中所说的，培养几个小小的生活习惯，学会一些小小的美体花招，不用那么费神，就算是“懒”女人也一样可以让人惊艳呢！

为什么不让自己每天多美一点点呢？

——搜狐读书频道资深编辑李小咪充满了各种贴心tips的养颜书，一口气读完，很过瘾，但很多方法怕记不住，就做了小笔记。

再加上赠送的超值大插画，完美了！

其实每个女孩子都渴望拥有让时光停驻的美丽魔法，羊羊的妙计看起来相当成功哦！

——腾讯读书频道资深编辑陈超作为一个“精品达人”，不仅自己“达”，还要学会分享、展示和传播，所以非常乐意将这本小书推荐给我的闺蜜们，不是说嫁人要嫁灰太狼，做人要做懒羊羊么——其实就算懒，也可以用这里的小花招，把自己变得美美的呢！

——《精品购物指南》资深美编辑吴羨

<<羊羊的至简美丽心经>>

编辑推荐

《羊羊的至简美丽心经》：10年美丽心经，低成本美丽秘密，羊羊坚并奉行老子的“大道至简”，用最简便、最省钱的方法让你轻松变美。

正式本出版前羊羊美丽经“手抄本”在闺蜜圈中竞相抄阅。

各大强势媒体联名重点推荐！

本年度最值得期待的女性美丽圣经！

<<羊羊的至简美丽心经>>

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>