

<<懒美眉的素颜心法>>

图书基本信息

书名：<<懒美眉的素颜心法>>

13位ISBN编号：9787509004531

10位ISBN编号：7509004535

出版时间：2009-5

出版时间：当代世界出版社

作者：凤凰丽人

页数：254

字数：20000

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>

<<懒美眉的素颜心法>>

内容概要

· 盼下班。

更盼小脸下“斑” 很多姐妹们皮肤长斑后都会依靠化妆品来遮盖，其实厚厚的隔离霜以及粉底只能一时遮饰，治标不治本不说，化妆品毕竟是化学制剂，特别是美白产品……这里我给姐妹们介绍一种既治标又治本，能使皮肤从增白而真白的妙方，既简单又有特效。

· 吃吃喝喝也能做精致小脸美人 吃吃喝喝也能瘦脸？

！

想必这是最吸引懒美眉的地方吧。

没错，吃喝确实能瘦脸，关键是吃对食物！

· 让你变成香香公主的妙方 美丽不单指娇美的面容、修长的身姿，优雅的香气同样是影响美丽外观的重要条件。

因此，“美肤美体”这一概念，绝不只是保养品和瘦身而已，还要从各个方面着手，让身体散发出女人内在的幽香，体现女人真正的美丽。

· 美女是睡出来的 如果你正被睡眠问题困扰，那就要多注意生活中的小习惯哦，很多失眠的问题是可以改善的。

睡眠的关键是先睡心，再睡目。。

· 如何吃出一张桃花脸 真正美丽的脸庞，不是靠彩妆烘托出来的，而是由内而外焕发出健康、红润的肤色。

因此，我更强调食补，让美丽吃出来……

<<懒美眉的素颜心法>>

作者简介

凤凰丽人，真名：郭丽，湖南凤凰人，现为部队机关门诊主管药师，硕士研究生。毕业于第一军医大学中医药专业，并在第二军医大学进修。出生于医药世家，从小跟随父亲学习医药知识和配制药材，形成积累了丰富的中医药知识。工作之后，长期从事中医药学方面的研究，注重中医药的

<<懒美眉的素颜心法>>

书籍目录

序 懒美眉可以一样美丽！

第一章 懒美眉的面子工程 人可以老，皮肤不能老 盼下班，更盼小脸下“斑” 深层补水，女人真的是水做的 脱水食物就像身体里的“尿不湿” 不做“厚脸皮”女生 敏感肌肤的“多事之秋” 热性食物是痘痘的“元凶” 从“搓抹布”到“摸情人” 紧致肌肤，偷偷藏起我的年龄 消灭粗大毛孔——控油，控油，再控油！

与青春“痘”有关的日子 战“痘”得来的大学问 从“黄脸婆”到“白雪公主”的食疗方 第二章 细节决定美丽——给好底板上再加分 不做顾盼生姿的“熊猫”美人 让电眼水汪汪的妙招 亮眼睛的法宝——氨基乙磺酸 千万不要对你的鼻子“施虐” 闪亮皓齿自己造 娇媚樱唇“粉嘟嘟” 同为瓜子脸，西瓜子还是葵瓜子 吃吃喝喝也能做精致小脸美人 呵气如兰，为美丽加分再加分 第三章 做正看“x” 侧看“s”的极品妖精 减肥不是减健康 好女不过“百”小“腰”精都是小妖精 练就传情的性感美腹 做女人还是“挺”好 提起你的娇“翘”美臀 女人的型取决于女人的背 跟“拜拜肉”说拜拜 “上半身美人”都不敢逛街啦 美人骨，灵魂和肉体交汇之处 第四章 自信就是从头美到脚 光泽秀发，不屑飘扬更显魅惑 芝麻、核桃粉是最好的护发素 最是那一低头的温柔 手是女人的第二张脸 炎炎夏日，你“足”够美吗 让你变成香香公主的妙方 学贵妃入浴，做出水芙蓉 花言茶语，美丽全身上下 第五章 健康调养是美丽的根本 多关爱自己作为女人的根本 排毒养颜，瑜伽之魅 女人越暖越美丽 冬季可以适当“吃冷” 与难言的便秘say goodbye 美女是睡出来的 气血充足则百病皆无 中医疗法应对每个月的“那几天” 该如何与“好朋友”友好相处 生理期是美容、丰胸的好时机 第六章 食物内养，八九不离“食” 没有食物不能解决的事 如何吃出一张桃花脸 茯苓、薏仁，懒美眉的最爱 蜂蜜，美容原来如此甜丝丝 珍珠粉，内服外敷功效显著 玉米、红薯，懒美眉的肠内革命 菠萝，身享美丽口享甜 第七章 汤汤水水养美人 牛奶美容之完全方案 香浓豆浆，喝出女人好颜色 菊花枸杞茶，懒美眉的幸福生活 美人煲汤，仿佛等待一场爱情 最适合OL的汤水茶饮

<<懒美眉的素颜心法>>

章节摘录

第一章 懒美眉的面子工程 人可以老，皮肤不能老 俗话说得好：一白遮百丑！如果一个女人的皮肤白嫩得如baby's skin，让人恨不得咬两口，她还会丑到哪 皮肤白皙水润的姐妹们，总能享有特殊的待遇，因为，均匀白嫩的肌肤，更能衬托出五官的明丽动人，女人若有白嫩光滑的皮肤确实会将气质提升一大截。

相反，即使有再精致的五官配上疙瘩暗黄粗糙的脸都无法与美女两个字挂钩。

念大学的时候，我白皙的皮肤可给我挣足了“面子”。

可是工作没几年，我就发现大事不妙，因为晚上总爱熬夜，白天上班又要化妆，一日三餐随便凑合，晚上没事还吃个宵夜……诸多恶行带来的后果是我这张又白又嫩的小脸生生被我在短时间内摧残得老了十年，皮肤的“T”字区总出油，其他部分又干得起了小细纹，换季的时候甚至过敏。

虽然比起清贫的大学时代，花在保养品上的资金足以算得上天文数字了，可这脸上擦什么都不够光滑水嫩，真的是多行不义必自毙啊！

赶紧上网查资料，同时向皮肤好的姐妹们取经，谁让爱美是咱们女人的天性呢？

有好功效的护肤品不一定就贵 毕业后在买护肤品上很舍得花钱，有种豁出去了的感觉，可是再好的东西，到了我这里都不见效，我挺纳闷的，明明推荐我买的朋友都说不错啊，为什么呢？

一个关系很好的客户解开了我的困惑，她年岁比我要大，但是那白皙水润、吹弹可破的肌肤一下衬托得我美女变菜瓜了，我以为人家定是用了顶极的美容护肤品，没想到该女子朱唇轻启，舌灿莲花：“没有多好、多贵的护肤品，也没有多复杂的美容过程，很简单啦，就是一个自然面膜！”

”电视剧中经常可以看到女主人公敷着面膜，躺着听音乐、看书，原来，美白、保湿居然简单到只需要一个自然面膜！

去书店看到了好多讲自制面膜的书，买了一本《牛尔的美白书》，觉得里面讲的东西很有道理、很实用，比到化妆品专柜买面膜不知道要省下多少银子，最关键的是天然的，没有什么添加剂，试着用了其中的几款，效果很不错，后来学中医的朋友也给我推荐了几款中药面膜，说实话，我特别信赖中药的哦，给姐妹们推荐几款自己用后感觉特别好的，每个星期只需要用2—3次，就会有意想不到的效果！

中药美白面膜：中药白茯苓粉2小匙、白芨粉1小匙、白芷粉1小匙混合，加蜂蜜适量，如果感觉太黏再加点牛奶，搅拌均匀，洁面后涂在脸上，15分钟后洗净。

<<懒美眉的素颜心法>>

编辑推荐

《懒美眉的素颜心法》谁说“没有丑女人，只有懒女人”？
要我说，这个世界上只有“会懒”的女人和“不会懒”的女人！
懒美眉可以一样美丽！

最懒的美眉也能用细节造就美丽。

“当我们为生活疲于奔命的时候，生活正离我们远去！

” 一直很喜欢这句话，因为在我看来，生活不应该太忙碌，人不应该太勤奋，尤其是女人。
太多的追求、太多的欲望，会使我们失去心灵的自由。

清早，用别人在镜前精心化妆的功夫，悠闲地吃个早餐，然后带着一身的从容走出家门，唇上淡淡的胭脂足以衬得我双眸闪亮、白里透红；晚上，早早地下班，和爱人到一家不起眼但有格调的小餐馆小酌几杯，然后手拉手到影院看个叮叮当当的动作片……谁说非要每天晚上在家里煎炒烹炸一番，然后为到底谁洗碗的问题争个面红耳赤？

冬天，寒风呼啸，谁说我一定要穿裙子给那些“臭男人”看？

我就一定要穿上我那厚厚的小棉裤，所以我一直很温暖，身体温暖，面容温暖，心情温暖。

我是一个很懒的美眉，而我的座右铭就是：“懒死我吧！”

”朋友们都说“慵懒”是我最大的特色，也许这种慵懒中透出的气定神闲，是我最引人的韵味。

30岁之前的容貌是爹妈给的，30岁之后的容貌是自己给的。

我想，女人“会懒”也是一种智慧吧，没有那么多急躁，没有那么多匆忙，只有这样，美丽才不会那么匆忙地逝去。

<<懒美眉的素颜心法>>

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>