

<<懒MM也美丽>>

图书基本信息

书名：<<懒MM也美丽>>

13位ISBN编号：9787514300352

10位ISBN编号：751430035X

出版时间：2011-6

出版时间：现代出版社

作者：辣子

页数：245

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MM也美丽>>

### 内容概要

人类的进化，社会的发展，科技的发达，促使美容化妆业也越来越壮大。只从市面上充斥着的各种各样、琳琅满目的化妆品就能看出，爱美的队伍是越来越强大。俗话说，没有丑女人，只有懒女人。但是面对这花样百出的化妆品，即使再勤快恐怕也要头大了吧。更不用说如果你再懒点，不想花一上午的时间去挑选化妆品，不愿花那一两个小时的时间去化妆，但又想让自己漂漂亮亮地出门，那怎么办？

《懒MM也美丽》就是为爱美的懒MM们量身打造的。让你花3分钟的时间，使自己的肌肤水当当；每天5分钟，打造魔鬼身材，随时随地地瘦腰、修腿、翘臀；让你坐在办公室里不用担心长出游泳圈；让你15分钟打扮成晚宴中最靓的一个。

《懒MM也美丽》由辣子编著。

<<懒MM也美丽>>

作者简介

自由女作家，在多家期刊发表过文章。

## <<懒MM也美丽>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 从头懒到脚，美丽半点不耽搁

1. 懒MM最爱的洗脸法
2. 简单防晒有妙招
3. 打动懒美人的超简单面膜
4. 懒美人美发全攻略
5. 皮肤过敏？

#### 懒MM速救法

6. 每天3分钟，肌肤水当当
7. 魅力电眼，一步到位
8. 做个漂亮美鼻女
9. 迷倒万人的粉嫩樱唇
10. 美丽到牙齿
11. 让毛孔细一点，再细一点
12. 轻松甩甩头，拥有天鹅般的美颈
13. 懒MM超爱的纤纤玉手护理法
14. 美甲 麻烦，让美丽精致到指尖
15. 玉腿滑滑嫩嫩，像模特一样秀出来
16. 超赞美足法，比脚模还美丽

#### Chapter 2 懒MM塑身记

1. 懒女体型千千万，看你属于哪一种
  2. 除了懒，你还为什么瘦不下来
  3. 为什么成了胖公主？
- 是懒，还是健康出了问题
4. 简单小动作，让你永远18岁
  5. 谁也看不出来的瘦身法
  6. 在呼吸中瘦身——复式呼吸法
  7. 时尚毛巾操，边看电视边瘦身
  8. 动动舌头抗衰老
  9. 风靡日韩的5步瘦身操
  10. 纤臂计划！

#### 做最靓的吊带公主

11. 美胸大计！

#### 性感女神非你莫属

12. 收腹细腰！

#### 与赘肉彻底说“Bye-bye”

13. 迷人俏臀！

#### 让小屁屁魅力不可挡

14. 修长美腿！

#### 迷人百分百

15. 排除毒素！

#### 拥有“S型”完美身材

#### Chapter 3 超懒又超靓的懒MM化妆法

1. 两分钟让你变身“眉美人”
  2. 眼妆最麻烦？
- 轻松搞定不复杂

## <<懒MM也美丽>>

3. 懒MM必会小魔法，急速点亮你的唇
4. 1分钟给你好脸色
5. “偷工减料”的重点化妆法
6. 日常生活妆，让不同的你拥有不同的美丽
7. 超快工作妆，挑战时间极限
8. 超速休闲妆，让男友最爱挽着你逛街
9. 让你艳压群芳的晚宴妆
10. 超IN的3步补妆法
11. 卸妆太麻烦！

### 懒人有懒招

#### Chapter 4 吃对食物就美丽

1. 煲汤真的不麻烦，养颜靓汤任你挑
2. 水做的女人是喝出来的
3. 细腰美女更爱吃
4. 好吃又不做？

#### 不用烹饪就能食用的美容妙品

5. 把皱纹一点点“吃下去”
6. 吃点零食就淡斑
7. 吃饱吃好不发胖
8. 呵护秀发的秘密食物
9. “它”让你的肌肤如婴儿般紧致细腻
10. 美丽牙齿也是吃出来的
11. 让指尖如钻石般闪亮
12. 今夏不用防晒霜，吃对食物就防晒
13. 不只要白，更要白得有光彩
14. 干性肌肤吃什么
15. 油性肌肤吃什么
16. 过敏性肌肤吃什么

#### Chapter 5 绝密档案：明星们的懒人美容塑身秘技

1. 李英爱的水样生活
2. 河智苑轻松搞掂油性皮肤
3. 孙艺珍钟爱的收缩毛孔小妙方
4. 全智贤让肌肤从里到外靓起来
5. 金喜善的甜“蜜蜜”生活
6. 蔡琳诠释“嫩”女人心得
7. 崔智友打造无瑕美丽肌肤
8. 宋慧乔独家秘方：让肌肤如钻白皙
9. 郑秀文的瘦身之道
10. 张柏芝的减肥七要诀
11. 像铃木亚美一样，又快乐又瘦身
12. 藤原纪香的私人塑身秘方

## &lt;&lt;懒MM也美丽&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：洗完脸后应该在脸部的水分没完全干透时涂抹护肤品，以便锁住水分，确保肌肤得到滋养。

要注意的是，如果是长痘的地方要着重清洗，但不要将痘挤破，以免交叉感染；如果长痘的地方已经破了，在清洗后不要用手触摸，以免将里面的细菌带到脸部的其他地方，引起感染。

### (3)混合性肌肤的洗脸方法。

混合性肌肤给MM们带来了不少的麻烦——又出油、又缺水，即爱长痘还容易出皱纹，这简直让拥有混合性肌肤的MM们为之抓狂。

要想把这种类型的肌肤护理好，首先就要从洗脸上下工夫。

混合性肌肤在选择洗面奶时稍稍有些麻烦，要针对不同部位的肌肤选择不同性质的洗面奶：易出油的部位应该选择清洁力较强的泡沫型洗面奶，干燥部位应该选择清洁力较弱的乳质洗面奶。

用30 左右的温水将脸打湿，将泡沫型洗面奶涂于掌心，加水揉出泡沫后涂在最易出油的部位。

一般来说，混合性肌肤的T字区最容易出油，应该首先清洗，然后再换乳质的洗面奶清洗干燥部位的肌肤。

在用温水冲掉洗面奶时，也应该对易出油的部位反复多清洗几次。

### (4)敏感性肌肤的洗脸方法。

有些MM的肌肤天生敏感，也有些MM原本是干性肌肤，由于没有注意养护，导致肌肤长期缺水变得敏感。

无论是哪一种情况导致的敏感性肌肤，都需要注意尽量减少对它的刺激。

如果你的肌肤正处在非常敏感的阶段，最好不要用清洗的方式来洗脸，而选用蘸擦式的洗脸方法。

准备一瓶确保不会使你过敏的化妆水，用化妆棉蘸取适量，采用轻柔的手法在面部擦拭，千万不要用力揉搓。

肌肤敏感的MM如果用清洗的方式洗脸，一定不要用过热的水，那只会加重过敏反应，使脸部红肿发痒。

如果你的脸上已经红肿发痒，应该用冷水轻轻冲洗，可以起到镇静皮肤的作用。

如果你在皮肤过敏期间恰好闲赋在家，就一定不要化妆，尽可能少地往脸上擦任何东西，以最大限度地减少外界对皮肤的刺激。

洗脸禁忌很多MM的皮肤问题都是缘于不正当的洗脸方式，她们一门心思地想把脸部清洗干净，却偏偏在不经意中做了一些对清洁不利的举动，这些举动使得为洗脸所做的一切功夫都白费了，既浪费了时间又不利于皮肤的健康。

这些错误的、不应该出现在洗脸过程中的举动有哪些呢？

#### (1)用盆洗脸。

有些MM喜欢用脸盆洗脸，这是很不卫生的。

当用脸盆打满水后，看似洁净的水中实际隐藏着很多细菌，这是因为脸盆远不如我们想象中的干净。

也许你在每次洗脸前后都清洗过脸盆了，但仍有一些细菌残存在脸盆壁上，当用脸盆洗脸时，那些细菌就会经由盆中的水而沾到我们的脸上，造成感染。

这些细菌在高温的条件下也许会被杀死，但每次洗脸前后都用高温对脸盆进行杀菌显然是不太现实的，也是难以长期坚持的。

再者，脸盆中的洗脸水经过手的不停搅拌后会越来越浑，无论如何也达不到洁净的程度。

最好的洗脸方法是用流动水，即手捧流水反复冲洗。

<<懒MM也美丽>>

编辑推荐

《懒MM也美丽》：宋慧乔，一样的白皙脸蛋？  
藤原纪香，一样的魔鬼身材？  
李英爱一样的水水肌肤？  
你想与她们一样，焕发光彩美丽迷人吗？  
轻松改变。  
尽在此刻！  
同畅销百万册的女性美容书籍。  
倾情打造属于你的美容秘笈。

<<懒MM也美丽>>

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>