第一图书网, tushu007.com

<<小脸100健健美>>

图书基本信息

书名：<<小脸100健健美>>

13位ISBN编号：9787534126161

10位ISBN编号：7534126169

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：张淳淳

页数：114

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

内容概要

淳淳老师教你和明星一样“ 享瘦 ”： 台湾美体塑身天后张淳淳老师利用多年来指导演艺圈明星艺人塑身的教学经验，针对女性不同部件而设计出这一系利的塑身宝典，让读者们能针对自己的问题对症下药。
百分百轻松DIY，给你拥有魔鬼曲线的钥匙。
就像张淳淳老师说的“ 女人不仅要瘦，更要瘦得前凸后翘，瘦出健康和自信 ”！
从现在开始，和明星们一起向淳淳老师学习吧！
脸部真的是非常重要的「社交工具」，不仅工作职场如此，人际关系、异性交往，外表给人的第一印象，脸部都首当其冲，若不是天生丽质的美人胚子，可能就要好好的改头换面一下。
但时下流行的整型风，也并非每个人经济上都可以负担得起或者每种脸型都适合，而再怎么完美的脸蛋、天使的容颜，一样抗拒不了地心引力，阻挡不过岁月的摧残！
在本书中，淳淳老师将与大家分享个人经验与方法，并精心搜集各种信息以及专家学者提供的宝贵建议，利用塑脸运动、按摩、脸部肌肤的保养护理、日常的饮食料理，来达到脸部雕塑与美化、改善的完美效果，创造属于自己的的小脸传奇喔！

作者简介

张淳淳，台湾和东南亚地区知名的明星塑身指导老师，指导过港台100位以上的明星进行减肥瘦身，淳淳老师自己也曾因怀孕肥胖至92千克，经自身DIY研究饮食、保养到各类塑身运动，成功减下40余千克，不愧为“瘦身天后”之美誉。
其写的美体瘦身书籍多次登上台湾及东南亚地区非文学

<<小脸100健健美>>

书籍目录

序知名艺人合照读者来信老师的话脸部肌肉组织红咚咚小脸教室 削骨小脸手技 活动消肿小脸手技 大小脸变脸手技 减僵活颜小脸手技 炯炯有神小脸手技 消消大饼脸手技 亮亮苹果脸手技 明目太阳脸手技 活肤瞳子髎手技 松睛瞳子髎手技 亮颈人迎手技 风池手技 修宽脸小脸手技 消双下巴小脸手技 防老小脸手技 消国字脸美颈手技 尖下巴小脸手技 消消双下巴手技 消消法令纹手技 活眼赞竹手技 水汪汪承泣手技 消眼袋迎香穴手技 紧脖子扶突手技 消肿小脸手技 立体美鼻小脸手技 防呆小脸手技 大小脸美脸手技 巧手拉皮小脸手技 美颈按摩手技 减压睛明手技 消黑轮攒竹手技 疏压四白手技 放电美眼按摩手技 活血天容手技淳美人小脸SPA刮刮馆小颜面膜美颜食谱回眸一笑百媚生淳心淳语小脸Q&A

章节摘录

书摘　　你是否也会为自己生下来的脸形不是鹅蛋脸而深感遗憾呢?的确，虽然每个人在一出生时脸形轮廓便已大致成形，不过也不要因为自己是大饼脸，或者脸太长就怨天尤人、自暴自弃，因为借助后天的化妆技巧来修饰脸形，还是可以让人产生错觉，让脸形看起来小巧而立体的。
　　圆形脸想要塑造出小脸的印象，可以运用高透明度的粉底，在额头与鼻梁延伸而下的T字部位，以及眼睛下方，以纵向的方式涂刷，眉毛尾部再稍微往上画。
注意这些重点部分的修饰，都能有效改善圆形脸的缺点。
　　长形脸与圆形脸的画法相反，即必须强调横向涂刷，并在T字区与眼睛下方使用高明度的粉底，才能使长形脸看起来不致过长。
至于方形脸则在脸部下方左右角部分，涂刷低明度粉底，这样脸部棱角才不会看起来很明显。
P95插图

媒体关注与评论

书评李玟、赵薇、S.H.E、王力宏、阿雅、曾宝仪、周华健、萧蔷、杜德伟、言承旭、林嘉欣、梁朝伟、庾澄庆、郑中基、吴守宪、小虫……等百位演艺名人美丽见证，真诚推荐！
　淳淳老师的小脸美颜食谱可藏了不少宝哦！
想要“改头换面”？
曾经有过被“以貌取人”的困扰？
那就快快看过来：S.H.E祛斑嫩肤茶、章子怡消暑解毒茶、刘嘉玲排毒洛神花茶、舒淇青春美容茶、张曼玉芦笋瘦身汁……美女明星们的小脸绝招绝不私藏，与你完全分享！

编辑推荐

淳淳老师的小脸美颜食谱可藏了不少宝哦!想要“改头换面”?曾经有过被“以貌取人”的困扰?那就快快看过来：S．H．E祛斑嫩肤茶、章子怡消暑解毒茶、刘嘉玲排毒洛神花茶、舒淇青春美容茶、张曼玉芦笋瘦身汁……美女明星们的小脸绝招绝不私藏，与你完全分享!

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