第一图书网, tushu007.com

<<29岁平民公主美颜手记>>

图书基本信息

书名：<<29岁平民公主美颜手记>>

13位ISBN编号：9787538551099

10位ISBN编号：7538551093

出版时间：2010-12

出版时间：北方妇儿

作者：王子墨

页数：160

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

<<29岁平民公主美颜手记>>

内容概要

作者是一个有心的，并且是一个热爱生活的小女人，这本书是她的心血之作，从头到脚，从内到外，从身到心，无一不在谆谆教导我们要如何保养、修护、调理我们的身体，字里行间流露着对生活的热爱，对自己的信心。
对于美，她的理解与其它纯粹只谈外表美的作者有极大不同，她强调美的由美而外自然性，强调心态心灵的滋养和丰富，有点像中医，“ 治标先治本 ”，从根源上诠释赏心悦目的方式方法。
“ 女人要看起来年轻，首先心里要认为自己不老 ”“ 重心向上——挺拔的身姿，让你年轻5岁 ”、“ 说说我的损肤心得 ”“ 、“ 每天坚持喝豆浆，留住你的雌激素 ”、“ 滋阴，就是补充身体里的津液 ”、“ 红糖养红颜——人见人爱的红润补血方 ”等等她传达的不仅是美容方法，还传授了女人最需要的良好心态，和积极努力的生活态度。

第一图书网, tushu007.com

<<29岁平民公主美颜手记>>

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。

<<29岁平民公主美颜手记>>

书籍目录

前言“ 重心向上 ”，马上显现年轻活力说说我的“ 损肤心得 ”女人厨房必备——黄豆和银耳经期结束之后，连喝几天四物汤人见人爱的红润补血小甜品蜂蜜水和酸奶，解决便秘的两大法宝皮肤粗糙的MM，多吃粗粮当你觉得很干燥的时候，就蒸一只梨来吃吧坚果是植物的种子，富有生命力，对女人好处多多冬瓜子搅拌汁，帮助瘦脸效果好我的补充胶原蛋白心得女人最怕寒气，不要冷了自己贱贵两相宜，选用对你好的护肤品益母草活血，墨鱼小肚粥化淤美女们，什么时候开始用橄榄油都不算太晚琼浆玉液桃花酒超赞的“ 三白面膜 ”和“ 醋蛋面膜 ”5个动作+瘦腰凉茶，想不瘦都不行少吃多运动！
坚持！
再坚持！
永恒的减肥法则每个女人的窗台都应该种一棵芦荟女人更需要不上火的身体女人应限时上网，远离辐射深呼吸使你更轻松黑色的东西最补肾鱼汤、棒骨汤、鸡脚汤是对女人最好的三种汤漂亮女人的自我按摩女人味你的手和指甲也需要精心照顾BB霜，“ 懒女人 ”的最佳选择别忘了呵护你的双脚别把妇科炎症当小事要做“ 挺 ”有信心的女人慢慢调理黑眼圈和眼袋按摩赶走法令纹眼睫毛变长的秘密我与黑头的生死斗买香水，别吝啬拯救敏感性肌肤赶走暗沉，才显得年轻水油平衡，也是一门艺术小毛孔，大麻烦如果不做防晒，再多的努力也白费表情不夸张，皱纹不早来为了没有瑕疵的身体，把小杂毛通通去除宠爱自己—— HOME SPA我的十条美发军规告别扁塌头发，让发型蓬松的小秘诀女人一定要睡好平心静气睡前瑜伽睡前喝牛奶不如喝红酒十本适合在睡前看的书五张适合在睡前听的专辑裸妆会撒谎手把手教你，5分钟完美裸妆相由心生，心平气和的女人才美丽

<<29岁平民公主美颜手记>>

章节摘录

插图：说说我的“ 损肤心得 ”在谈我的美肤心得之前，还是先讲讲我的“ 损肤心得 ”吧!这一节无比重要，因为如果你想变美，首先要做的，就是停止对自己美容的损伤。
相信每一个过了25岁的MM都和我有一种共同的体会，那就是：“ 就在一瞬间，时光飞逝如电 ”。
在我结婚以前，生活中很少有“ 为自己的皮肤担心 ”这项内容，从小到大，经常听见身边的人夸我皮肤嫩，有光泽、白。
被人夸习惯了，就更是忽视了关照自己的皮肤。
那个时候，我对护肤品几乎一点儿研究也没有，平时擦脸就是一瓶大宝，后来换成一瓶妮维雅，眼霜也是25岁以后才开始斥的。
25岁的时候，我发现了自己的眼周出现了第一道小小细细的皱纹，这下，可吓坏了，开始整天照镜子，这越照吧，问题就越多。
镜子中的我，脸上的毛孔越来越粗，法令纹也开始变深，脸颊的小斑点也出来了……这个时间才开始慢慢意识到护肤的重要，还好不算太晚。
……

媒体关注与评论

这本书，可以说是《31岁小美女的养颜经》的图文升级版。
和《31岁小美女的养颜经》一样，作者也讲了美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的。
但不同的是，31岁小美女不一定敢亮出自己的照片，而本书作者会亲身示范，详细图解，用温暖美好的图片，一步一步，一点一滴，把十几年的亲身体会，来告诉姐妹们切实并有效的养颜方法。
而且，这些方法真是太有效了！

<<29岁平民公主美颜手记>>

编辑推荐

《29岁平民公主美颜手记》推荐：小秘诀，大美人！
每天几分钟，轻松享受美颜奇迹！
真人上镜！
平民公主传授独门秘方。
不需奢侈品，不进美容院，就是让你变美丽！
平民公主告诉你，女人的美丽，从宠爱自己开始！
Tips:重心向上，轻盈的体态更自信琼浆玉液桃花酒，喝出红润好气色美容豆浆，快快补充你的雌激素冬瓜子搅拌汁，帮助瘦脸效果好经期过后，连喝几天四物汤五个动作+瘦腰凉茶，想不瘦都不行我与黑头的生死斗我的十条美发军规，告别恼人头发平心静气睡前瑜伽做“挺”有自信的女人，你也可以

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