第一图书网, tushu007.com

<<美丽宝典>>

图书基本信息

书名：<<美丽宝典>>

13位ISBN编号：9787540314279

10位ISBN编号：7540314273

出版时间：2009-1

出版时间：崇文书局 湖北长江出版集团，崇文书局 (2009-01出版)

作者：玲珑 著

页数：292

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你穿的不仅仅是衣服，而是关乎你的价值；你化的不仅仅是妆，而是关乎你的品质；你梳的不仅是发型，而是关乎你的品位。
一个人的外在形象都会和人的命运、事业密切相关。
形象问题既决定了相遇、好运对你光顾的频率，也决定了人生的质量。
你的形象正在告诉人们关于你的一切！

书籍目录

1 美丽肌肤篇美容生物钟／2十八种美容的错误观念／3芦荟美容也要当心／5时尚体绘有损肌肤／6防治“ 青春痘 ”其实很简单／7少女防“ 斑 ”要点／8黑头，BYB-byb／8暗疮印巧遮无痕的技巧／10排毒养颜不花钱／11让皱纹走开的六个秘诀／12面部防皱四法／13五类皮肤护理大观园／14不同肤质的脱角质法／16美白的五原则／17春季护肤要领／18春日九个关键点的护理／20夏季皮肤要点／21夏季护肤四忌／22夏日脸部保养特法／23夏季四法巧洁面／24秋季美白护肤三步曲／25冬季肌肤保养要领／27冬季润肤四步曲／28鸡蛋美容二法／30皮肤按摩的学问／30香醋美容效果佳／31“ 体膜 ”美肤／33水美容／34净脸也有学问／35自助丽面17法／36蒸面美容／39面部全程保养／40有损面容的9种坏习惯／41巧用防晒霜／42夏季脱毛6法／43皮肤“ 白里透红 ”的吃法／46美容保健十不宜／47按摩巧防鱼尾纹／48运动前后的皮肤保养／49鲜花美容法／51网络美眉的护肤法／53睡眠养颜十三诀／542 纤细美体篇美体兵法：举手投足／56仪态万方的秘诀／58小小毛巾练体形／6l垫上健身操／62打造杨柳小蛮腰／65塑腰流行大盘点／68纤腰小诀窍／69电脑桌前巧运动／70行姿课堂／7440分钟快步走／76长效健美处方／78产后保健操／81美腿修长操／83重塑臀形．四招／85踝部健美操／86“ 手 ”护美丽——睡一个美人觉／87护理你的颈部／88头颈健美操／92塑腿就在每一天／93夏臼玉腿时段／95攻克粗胖大腿／97拯救双脚大行动／99全面健胸ABCD／101丰乳操／102乳房保养7法／103乳房矫治操／105美臂撩人10招／106跟我练练美肩操／109腰背保健运动操／110妩媚加油站——腹部平坦运动门／112丰乳美臀二法／114如何使臀部翘美／115闪亮你的双足／117简易美足法／118玉手纤纤有妙方／119“ 手 ”护冬天／1203 秀发飘柔篇秀发三步曲／124日常护发11个要领／125“ 秀发杀手 ”要谨防／126夏季如何扮靓秀发／127长发的专程护理／130干性头发柔顺法／13 1油性头发清爽法／133头发的健美方案／134营养护发秀发根本／135秀发防晒攻略／137虐待头发的24个坏习惯／139染发知识问与答／143如何选择染发的颜色／144染发颜色与脸型／146染发与发式、服饰、肤色／147怎样留“ 刘海 ”门48脸型如何巧配发型／150怎样防治脱发／1514 美人瘦身篇肥胖对人类造成的十四种危害／154明明白白去减肥／157隐性肥胖测试站／158你属于哪种肥胖类型／159哪些人容易“ 复胖 ”／160完美体形每日公约／163瘦身不流汗的15个妙招／1675 化妆秘笈篇6 百变服饰篇

章节摘录

脸上长了暗疮或粉刺，应该尽量少化妆，以防堵塞毛孔，使暗疮的情况更严重。
但如果赶上会见客户、朋友聚会，参加面试或新友初次见面等等，化一个适宜的淡妆，遮盖一下不太美观的暗疮印确是很有必要的，甚至是必需的。
掌握下面的一点小技巧，会很好地遮盖你的暗疮印，让妆效更持久。
几件必备工具：一个小号的化妆扫、一盒高质量的遮瑕霜、一盒碎粉。
记住前后顺序：1.在暗疮印上扫上遮瑕霜：2.用手指把遮瑕霜均匀推开：3.用遮瑕扫在突起或高起的部分做修补：4.扑上与肤色接近的碎粉，1分钟后扫去，这有助于定妆并吸去油分，让效果持久。
遮瑕小贴士：1.不要在正在发炎甚至化脓的暗疮上涂遮瑕霜，暗疮有脓或形成伤口的话，很容易感染细菌，处理不当流出脓水更加不美观。
2.遮瑕扫有利于填补凹凸的疤印，比用手指涂抹效果更好更帖服。
判断好的遮瑕产品：1.质地：无论任何形式的包装，都以霜状、容易推开的好。
感觉油腻、太干、太厚都不适宜。
2.色泽：接近肤色的颜色最适合，效果最自然。
技巧重点：手法用手指腹轻按，而不是用手指涂抹，那样只会把遮瑕霜抹掉。
按的动作可以把遮瑕霜均匀地按进细纹中和凹凸的地方。
时间：遮瑕霜要在粉底之后，这时会看清楚哪些部分需要修补。
最后步骤：无论任何部位，最后都要扫上碎粉定妆，可吸去油分，也可让效果更持久。
勿遗忘部位：鼻子下、人中位置和双眉之间的颜色都不太均匀，可以用化妆海绵略加调整修饰。

媒体关注与评论

《美丽宝典》让你从点点滴滴开始变得完美，从方方面而做得闪亮。
不信？
你试试看！
——色彩专家 美容栏目主持人水灵真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉别人她读过什么书，去过什么地方，多少件衣服，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。
——香港著名作家 亦舒美丽的女人一定是举止大方，穿着得体，外表整洁，健康有朝气，大气中不失适时的幽默。
——玲珑博客的网友cuicui美丽的女人是毕生追求完美品格的人，独立、大气、豁达、知足以及懂得感恩。
——玲珑客的网友 长江边的咖啡馆

编辑推荐

《美丽宝典:素质女人的私密细节》由湖北长江出版集团，崇文书局出版

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