

<<3分钟家常蔬果做面膜>>

图书基本信息

书名：<<3分钟家常蔬果做面膜>>

13位ISBN编号：9787544240994

10位ISBN编号：7544240991

出版时间：2009-4

出版时间：南海

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：256

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>

## <<3分钟家常蔬果做面膜>>

### 内容概要

本书根据面膜的9大功效和特别时期的肌肤护理原理，收录了200多种利用天然蔬果做成德面膜，并对最天然、最有效地面膜秘方进行大公开、让你无需进美容院进行昂贵的消费，在家既能轻松做天然、健康的保养护理。

本书的每款面膜部——介绍了功效、适宜肤质、原材料、使用器具、制作方法、使用方法、保存期限、制作成本、美容原理、相关的美丽链接，且材料易得、成本低廉、制作方法简单、功效显著，让你的所有“面子”问题都可以轻松解决，打造莹透美肌！

## <<3分钟家常蔬果做面膜>>

### 作者简介

顾景慧，CIBTAC国际高级美容师，国家高级美容师，国家职业技能美容鉴定考评员，2005年第十七届世界模特小姐总决赛，化妆总监，2000年第三届世界华人发型化妆邀请，赛亚太区选拔赛美容评判，CIBTAC国际高级纤体师，CIBTAC国际高级整全性身体按摩师，国际资深美容师，长期在国际、国内的许多重大赛事中担任评委或特邀嘉宾，并屡获殊荣。  
曾担任广东太阳神集团有限公司美容技术顾问，深圳市枫雅美容学校校长、深圳市依贝佳美容学校校长，长期与知名的电视台、电台、杂志等媒体台作。  
现旅居香港。

## &lt;&lt;3分钟家常蔬果做面膜&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 无法抗拒的“膜”力 为何要DIY面膜 面膜护理7步走 测测你的肤质类型 面膜的种类 面膜的使用常识Part2 3分钟面膜养颜术 深层清洁面膜 深层清洁，拥有无瑕肌肤 远离深层清洁误区，轻松做个水美人 蛋清磨砂面膜 蛋黄酸奶营养洁面膜 西红柿清洁面膜 蛋白清洁面膜 豆粉茶叶去死皮面膜 蜂蜜酸牛奶面膜 芒果牛奶洁净面膜 木瓜去角质面膜 柠檬白酒面膜 牛奶薄荷控油面膜 薰衣草甘菊抗敏面膜 核桃蜂蜜面膜 燕麦片牛奶面膜 白醋粗盐洁鼻膜 瓜果清凉美白面膜 滋润保湿面膜 远离7大致命因素，保持肌肤水嫩 蛋黄蜂蜜面膜 蜂蜜奶粉面膜 蜂蜜牛奶滋润面膜 黄瓜土豆保湿面膜 香蕉蜂蜜面膜 红酒蜂蜜亮颜面膜 鸡蛋牛奶面膜 橘汁芦荟保湿修护面膜 绿豆粉牛奶面膜 牛奶杏仁保湿面膜 双粉玉浆嫩白面膜 水果泥深层滋养面膜 丝瓜珍珠粉面膜 维E蛋黄蜂蜜滋润面膜 西红柿酸奶面膜 香蕉滋润面膜 杏仁蜂蜜滋养面膜 玫瑰水滋润保湿面膜 蜂蜜香蕉滋润面膜 美白淡斑面膜 美白淡斑从细节开始 细盐柠檬祛斑面膜 蛋清瓜皮抗斑面膜 草莓透亮面膜 苹果西红柿面膜 蜂蜜花粉面膜 蜂蜜珍珠粉美白面膜 橘皮酒精去皱面膜 玫瑰双粉美颜淡斑面膜 猕猴桃美白面膜 柠檬鲜奶靓肤面膜 葡萄面粉美白面膜 酸奶酵母粉美白面膜 蒜蓉蜂蜜净白面膜 土豆美白面膜 维生素C奶粉面膜 鲜奶双粉抗斑美白面膜 鲜奶提子嫩白面膜 香蕉牛奶面膜 黄瓜芦荟面膜 香莱蛋清淡斑面膜 红酒盐亮颜面膜 杏仁纯水面膜 砂糖橄榄油面膜 薏仁甘草面膜 珍珠粉祛斑润泽面膜 珍珠红酒美白面膜 白芷蜂蜜美白面膜 白芷牛奶淡斑面膜 白芷鲜奶面膜 白术米醋祛斑面膜 鲜奶美白面膜 茯苓黄芩面膜 茯苓去斑面膜 活颜亮彩面膜 活颜亮彩面膜 摆脱肌肤暗沉，变身豆腐肌美女 7大“元凶”让你的皮肤暗淡无光 草莓牛奶活肤面膜 面粉红茶亮肤面膜 蜂蜜梨汁亮白面膜 蜂蜜柠檬面膜 红酒蛋黄柔肤面膜 苦瓜绿豆面膜 苦瓜香蕉面膜 苹果牛奶活肤面膜 人参红枣面膜 圣女果蜂蜜党参面膜 薏粉精油面膜 胡萝卜嫩白面膜 盐醋亮颜面膜 瘦脸紧肤面膜 瘦脸紧肤面膜 美丽从瘦脸开始 酸奶面粉面膜 梨子酸奶面膜 荷叶紧肤面膜 维生素E麦粉面膜 红茶去脂面膜 胡萝卜甘油面膜 大蒜瘦脸面膜 蝴蝶粉蜂蜜黄瓜面膜 蛋黄橄榄油紧肤面膜 绿茶粉蛋黄面膜 瘦脸中药面膜 西柚瘦脸面膜 甘草茯苓西红柿面膜 毛孔收缩面膜 肌肤毛孔变大的几个原因 珍珠粉黄瓜面膜，薄荷毛孔收缩面膜 蛋白柠檬面膜 蛋清面粉收缩面膜 蜂蜜蛋清细致面膜 果醋绿豆紧缩毛孔面膜- 果蜜苏打粉紧肤面膜- 果泥面粉收敛面膜 胡萝卜鸡蛋面膜 黄瓜蜂蜜面膜 黄瓜毛孔收缩面膜 藕粉胡萝卜面膜 杏仁蛋清面膜 西红柿橙子面膜 鱼腥草面膜 红糖面膜 薏仁粉蛋清面膜 柠檬蛋清紧肤面膜 苏打水紧肤面膜 抗老紧肤面膜 25、30、35分龄全方位抗老 提子活肤面膜 白酒蛋清面膜 蛋黄营养紧肤面膜 番茄酱蛋清抗皱面膜 西红柿醪糟收敛面膜 防老化糯米蛋清面膜 黄瓜酸奶玉米滋润活肤面膜 抗皱粉蜜面膜 栗子蜂蜜祛皱面膜 芦荟优酪乳面膜 玫瑰精油润肤面膜 牛奶面粉紧肤面膜 糯米粉蜂蜜面膜 乳酪蛋清面膜 维生素E面粉面膜 中药抗皱面膜 祛痘排毒面膜 直击痘痘5大成因 能使皮肤变好的排毒食物 芦荟排毒面膜 金银花消炎面膜 绿豆粉面膜 苹果鲜奶面膜 黄瓜玫瑰花面膜 陈醋蛋清面膜 啤酒毛孔收缩面膜 银耳冰糖面膜 黄连丝瓜面膜 燕麦酸奶面膜 绿茶清洁面膜 红提奶粉面膜 冰片细盐抗痘面膜 绿豆粉盐祛痘面膜 白果紫草神采面膜 蛋清米醋抗痘面膜 金盏花祛痘面膜 绿茶南瓜面膜 祛痘苦瓜面膜 柠檬果泥抗痘面膜 胡萝卜啤酒祛痘面膜 芦荟蜂蜜祛痘消炎面膜 猕猴桃面粉抗痘面膜 红豆泥抗痘面膜 芳香排毒面膜 生菜去粉刺面膜 晒后修复抗敏面膜 教你在吃中防晒 防晒霜使用误区 芦荟芹菜清凉面膜 南瓜党参黄酒润肤乳面膜 牛奶芝麻营养美白面膜 苹果红薯蜂蜜香薰油面膜 西瓜补水润泽面膜 西瓜皮蜂蜜修复面膜 圆白菜黄瓜镇定面膜 甘草米汤抗敏面膜 芦荟蛋清清凉镇痛面膜Part3 不一样的“膜”法，关爱特别的你 七日面膜焕肤术 一周护肤与排毒打造莹润肌肤 蛋黄丝瓜润肤面膜 牛奶枸杞面膜 胡萝卜蛋黄保湿面膜 芦荟蛋清细盐面膜 土豆焕彩面膜 柠檬酸奶修复面膜 杏仁粉细盐滋润面膜 苦瓜美白面膜 蜂蜜柠檬美白面膜 生理周期“膜”法 肌肤护理的生理周期密码 牛奶高粱亮白面膜 冬瓜淮山润肤面膜 南瓜醋清美白面膜 西红柿面粉面膜 薏仁美白面膜 柠檬维生素面膜 山楂猕猴桃清洁面膜 丝瓜蜂蜜深层清洁面膜 蛋黄麦片去角质面膜 蜜桃燕麦去角质面膜 面粉活颜面膜 双粉蛋清蜜面膜 杏仁鸡蛋面膜 珍珠美颜面膜 蜂蜜双仁盐美肌面膜 食盐蛋白面膜 维生素C黄瓜紧肤面膜 西瓜牛奶面膜 孕妈妈的美丽“膜”法 解读孕妇身体变化与保养 蜂蜜海带粉保湿面膜 豆腐保湿面膜 热饭团清洁鼻膜 玉米麦粉面膜 薏仁百合蜜面膜 苹果玉

<<3分钟家常蔬果做面膜>>

米粉水嫩面膜 蜂蜜麦片养颜面膜 芦荟蛋清面膜 米水珍珠紧致面膜 细致收敛面膜 牛奶草莓面膜  
鲜牛奶苹果梨面膜 燕麦紧致面膜 蜂蜜木瓜祛皱面膜 海带蜂蜜面膜 西红柿蛋清面膜 芝麻蛋黄  
面膜 附录 不可不知的“膜”法误区

## <<3分钟家常蔬果做面膜>>

### 章节摘录

Part1 无法抗拒的“膜”力 为何要DIY面膜 护肤的方式有很多种，随手翻翻时尚杂志就可找出一大堆有关护肤的话题。

拥有白嫩细滑的肌肤，是每个女人都梦寐以求的。

而面膜一直被奉为美容上品，这是由面膜本身所具有的快速而方便的优越功能所决定的。

湿润的面膜敷在脸上，面膜里的物质会把皮肤紧紧包裹起来，让皮肤与外界空气阻隔开。一方面让水分缓缓渗透进角质层，同时防止水分丧失，让角质层细胞在湿润的环境中“喝”足水，皮肤就会充满弹性，柔软起来。

另外，敷上面膜就犹如给脸部肌肤表层盖上了“被子”，毛细血管慢慢扩张，加速皮肤深层的血液微循环，增强表皮各层细胞的活力，使肌肤红润健康，一扫疲惫状态。

在做面膜的过程中，毛孔扩张会促进汗腺的分泌，这样就有利于把毛孔里沾染的外界灰尘、化学污染物质和微生物清除，同样有利于排除表皮细胞新陈代谢产生的废物和积累得过多的油脂。

面膜深层清洁的效能十分明显，有助于预防暗疮的发生和治疗。

面膜在脸上干燥后会形成薄膜，把皮肤适度收紧，增加张力，让皮肤上的皱纹舒展开来，使皮肤紧致而年轻。

## <<3分钟家常蔬果做面膜>>

### 编辑推荐

《3分钟家常蔬果做面膜》中提到女人的面子问题是万万不能马虎的，但没有时间怎么办？特殊时期该怎么护理？自己动手DIY，利用随手可得的材料，只需3分钟，就可享受天然营养的面膜，让你任何时候都能光彩夺目！

<<3分钟家常蔬果做面膜>>

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>