

<<完美保养>>

图书基本信息

书名：<<完美保养>>

13位ISBN编号：9787800847165

10位ISBN编号：7800847160

出版时间：2005-5-1

出版时间：金城出版社

作者：徐娟

页数：182

字数：120000

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>

<<完美保养>>

内容概要

当我们自己突然发现第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一位女人都是刻骨铭心的。虽然衰老是谁也无法阻挡的自然法则，但是我们可以让衰老来得更晚些。

所以，美容护肤、身心调理、提高气质品位，这些都是女人需要时刻认真打理的工作。

真正美丽的女人是容颜秀美、内涵丰富、优雅成熟、时尚而不时髦、风韵而不风情、古典而不古板、随和而不随便、内敛而不内向、能将微不足道的事做到完美无缺的女人。

这本书的目的就是让你通过完美保养做个真正美丽的女人！

<<完美保养>>

书籍目录

第一章：肌肤保养 让你的皮肤喝足水 不同的肤质保湿法不同 保湿抗衰的日程安排 全方位的防晒 晒后修复更重要 面部美容小贴士 洗脸、浴面与美容 化妆的七点戒律 选择卸妆用品须慎重 卸妆方法与技巧 收效明显的“伸展除皱操” 睡眠与护肤美容 治疗粉刺很简单 消灭唇疱疹 牛奶面膜的抗衰老功效 面部抗衰养颜按摩法 刷擦按摩消除双下巴 颈部除皱消脂按摩法 眼袋，皮肤衰老的信号 拒绝“鱼尾纹”和“黑眼圈” 眼膜的抗衰老功效 自调皮肤护理剂 多种美容护肤的食物 想除斑，试试这些蔬果汁吧 祛除多余的角质，让肌肤更年轻 用盐洗出清新娇嫩脸庞 盐水浴再生细嫩肌肤 色斑、唇色不容忽视 简易去皱小秘方

第二章：身体保养 游泳让你成为“美人鱼” 健康双眼5个提示 魅力无限的双耳 打造完美胸部 性感脊背完美你的曲线 30天全面歼灭肚腩赘肉 一个月拥有完美臀线 3招练就魅惑美腿 健康美丽的敌人：肥胖

第三章：饮食保养

第四章：生理保养

第五章：心理保养

第六章：特殊保养

<<完美保养>>

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>