第一图书网, tushu007.com

<<瘦脸36计>>

图书基本信息

书名：<<瘦脸36计>>

13位ISBN编号：9787807398233

10位ISBN编号：780739823X

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：170

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

全方位瘦脸秘籍，效果立现，轻松打造梦幻脸蛋!给自己青春永驻，完美无瑕的脸蛋，让外在美为内在美加分，从此，魅力无限，幸运无限！
哪个女孩不想拥有标准的美人脸——本书通过瘦脸技巧、瑜伽、饮食、生理机能等，介绍了科学的瘦脸技法，解决让人烦心的面部问题。
简单几步，就能拥有人人羡慕的美人脸。
　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，若不是天生丽质的芙人胚子，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!关人脸的时代来临了!现今社会人人减肥、笑容不稀奇，在日本，美人脸才是蔚为风潮的全民运动!所谓“美人脸”，指的是以后天的方式让脸蛋看起来更小巧而美丽，从身长和头部的比例、脸型与肩宽的比例，以及五官分配比例上制造视觉效果，让你也能拥有青春靓丽美人脸的梦幻模样!你也希望拥有一张小巧精致又上镜的脸吗?从脸蛋与身材的比例，到美脸的秘招，不但让你的脸笑得匀称适合自己的定位，且关得更有自信!　本书是第一本塑脸、笑颜兼造型的全方位的美丽书，是真正为你量身定做的美脸教程！

第一图书网, tushu007.com

<<瘦脸36计>>

书籍目录

Part 1　瘦脸技巧入门　按摩瘦脸的第一步　西班牙瘦脸与按摩操　按摩瘦脸技法　瘦脸减肥操(一)　瘦脸减肥操(二)Part 2　瑜伽与襯攀蟧滿　瑜伽美容瘦脸技法(一　瑜伽美容瘦脸技法(二)　清瘦下巴美容技法(一)　清瘦下巴美容技法(二)　日常饮食与瘦脸(一)　日常饮食与瘦脸(二)Part 3 日常瘦脸秘诀七招　中草药与瘦脸门　高温沐浴与大喊瘦脸技法　吹口哨与缠胶布瘦脸法　家庭常用瘦脸秘诀　缓和眼睑松弛现象　提升面部肌肉和下垂的嘴角　提升整个面部Part 4 生理机能与瘦脸技法(一)　改善新陈代谢，塑造透明肌肤　改变晦暗脸色　W簑不口目艮苦6黑眼圈　调整内脏的机能，形成明亮脸色　调整自主神经的平衡，丰富面部表情　矫正脊柱，向面部输送新鲜优质血液　保持激素平衡，提高肌肤再生能力　促进肠道蠕动，给予肌肤营养　消除便秘，排除毒素，洁净肌肤　淡化眼部周围细纹Part 5 生理机能与瘦脸技法(二)　畅通血液循环，使面部焕发光彩　向面部输送新鲜血液，促进新陈代谢　调整面部平衡　消除双下巴　缓和肩部僵硬、歪斜，塑造瘦削肩部线条　消除面部浮肿　使颈部和下巴轮廓线条更加清晰　提升面颊，收紧整个面部　附　美少女的养颜妙方

章节摘录

版权页：插图：按摩瘦脸的第一步按摩瘦脸的原理及注意事项人体是一个极完美的平衡系统,每一种内在的变化都取决于多种因素的结果。
当人体处于饥饿状态,即缺乏能量的时候,就会选择人体的脂肪组织或蛋白组织进行分解,并从中获取能量,而选择哪一部分则取决于一个多元方程式的计算结果。
该方程式的因子包含几个方面,如脂肪组织的多少、组织细胞的活跃程度、内分泌激素等。
脸部按摩大大加强了组织细胞的活跃程度,从而改变了多元方程式的运算结果,消耗掉了一部分脸部脂肪。
实际上,瘦脸产品的效用也就是能够通过药物来刺激脸部的血管和神经,从而能够提高脸部脂肪组织的活跃程度,以此来改变多元方程的运算结果。
此外,一些广告说按摩能挤出水分是不对的。
水分和脂肪酸在人体的比例是一定的,即便通过运动使水分暂时减少,一旦喝了水,这个比例很快就会恢复。
瘦脸按摩要注意以下三点:1.按摩脸时注意不要太用力,要保持节奏感.即两次用力之间要有一个时间空隙。
因为脸部的血管和神经都很脆弱。
如果过度用力,淋巴细胞及血管的运作会受到阻塞,这样对皮肤的保养不好。
2.反弹是情理之中的事,但如果掌握方法,能够坚持,反弹的力度会越来越小。
可以根据自己的情况选择按摩频率,不必天天都要按摩。
3.按摩前节制饮食,最好是在进食后5小时左右进行按摩。
如果人体不缺乏能量,就不会分解脂肪,按摩就起不到应有的作用。

编辑推荐

《瘦脸36计(美女A计划)》：美容小贴士杏仁蛋白面膜取适量杏仁，用热水泡后去皮，捣成泥，加入鸡蛋清搅匀敷面，20分钟后用清水洗净。
有祛斑嫩肤，收细毛孔的作用。
随时随地，方便实用的瘦脸方案享受健康瘦脸带来的乐趣。
想瘦就瘦，健康享瘦，和我们一起做美丽女人。

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