

<<我的魔法美人計>>

图书基本信息

书名：<<我的魔法美人計>>

13位ISBN编号：9789576596995

10位ISBN编号：9576596998

出版时间：2009-01-01

出版时间：宇河文化

作者：優雅氣質美研社 编

页数：235

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>

<<我的魔法美人計>>

內容概要

在我們的周遭到處都是護膚佳品，只是妳不知道而已。方法非常簡單，時間也不需要佔用太多，精力只耗費一點點——愛美的女生絕對不能缺少《我的魔法美人計》。

只要夜深人靜的時候躺在床上或者閒暇的時候蜷在沙發上翻動那麼幾頁，妳就會發現，原來我們的皮膚也可以直接享受美食，原來我們的廚房有那麼多東西可以當面膜敷，原來我們所要的美肌秘訣就在我們身邊，原來保養肌膚可以從“家”做起；這裡沒有名牌化妝品的介紹，這裡沒有名人明星的“以身試法”，有的只是在家就能輕鬆搞定的養顏秘訣，有的只是全部可以自己DIY的居家皮膚保養小秘方。

春夏秋冬四季如何防曬美白？

怎樣才能正確的排毒養顏？

如何有效去除痘痘、眼袋、皺紋和黑眼圈？

怎樣吃怎樣喝對保養肌膚有益處？

在家做什麼樣的運動具有美膚塑身效果……實用經濟的方法，全方位周到的解答，活潑有趣的敘述，會讓那些實用有效的居家護膚方法映入妳的眼簾然後迅速到達妳的頭腦最後直接滲透到妳的皮膚。

<<我的魔法美人計>>

書籍目錄

概述 認識妳的肌雪第1節 透過現象看本質--皮膚的構成第2節 和皮膚的親密接觸--膚質測試第一章 肌膚的美食菜單第1計·聰明girl聰明吃第2計·做一個水果美女第3計·內外兼修“喝”牛奶第4計·美膚營養蘇打水第5計·清新綠茶清肌膚第6計·液體黃金橄欖油第7計·肌膚“吃”豆腐，西施靠邊站第8計·綠豆雖小，肌膚吃好第9計·有杏仁，美膚一定能第10計·生新鮮黃瓜，美容頂呱呱第11計·紅糖一出，誰與爭鋒第12計·優酪乳，肌膚的美味飲品第13計·養膚十大件肌膚一百分第14計·OL的膳食寶典第二章 美白加防曬面面要俱到第15計·不同膚質不同妙方第16計·四時景不同美白也變招第17計·不同膚色的防曬秘密第18計·曬後復白全攻略第19計·不同部位防曬法第三章 全面排毒百毒不侵第20計·臉部排毒第21計·眼部排毒第22計·嘴部排毒第23計·水果排毒綠色健康第24計·對抗水腫雙管齊下第25計·夏季排毒治本之道第26計·輕輕鬆鬆居家排毒第27計·科技開道離子水排毒第28計·雙果奇緣加倍活力第29計·竹鹽排毒護膚顯奇效第30計·淨白排毒乾淨潔白第31計·水療排毒懶人美容有奇效.....第四章 對症下藥有絕招第五章 家庭DIY，“面子”工程大改造第六章 運動美膚的“化學反應”第七章 特殊皮膚護理方法

<<我的魔法美人計>>

章节摘录

第5計清新綠茶清肌 綠茶味道清新，不僅嘴巴愛喝，肌膚也愛喝哦。

只要妳找對了法子，就可以讓肌膚直接喝到綠茶裡面的營養物質，達到美白肌膚的良效了。

洗臉 將綠茶打碎成細末，放在密封的瓶子裡面（保持茶葉的香味，避免和空氣接觸），清潔臉部後取茶葉末適量，沾取少量清水輕拍在臉上，然後用清水洗掉。

這種方法可以讓肌膚有效吸收綠茶中的營養，經常使用會使女性肌膚變得白嫩細滑。

就連最可愛的女孩，最細最白的好肌膚，也無法抵擋氧化、紫外線照射和斑點的形成。

綠茶中的咖啡因、維生素c和茶氨酸，具有中和游離子和抵抗皮膚氧化的良好作用，能有效防止皮膚老化、清除肌膚污物，去除黑斑、皺紋和雀斑，是既天然又便宜的美容方法。

敷身 將喝剩下的綠茶茶葉搗爛成泥，敷在身體的各個部位，可使妳的肌膚容光煥發，這也是肌膚最愛的，營養大餐呢！

綠茶浴 將喝過的茶葉渣用乾淨紗布包好，放在浴缸中。

洗澡水的溫度以皮膚能接受的熱度為宜，身體在浴缸浸泡十分鐘到二十分鐘，肌膚就可以充分喝掉綠茶裡面的養分，變得細嫩光滑。

第6計液體黃金橄欖油 臉部要去油，頭髮要除油，飲食要忌油，女生們多半是聞‘油+色變，唯恐避之不及，但有一樣卻是例外，這就是橄欖油。

橄欖油可是有著響噹噹的“液體黃金”的名號，絕對是肌膚最愛“喝”的美顏飲品，很受美眉推崇哦。

.....

<<我的魔法美人計>>

编辑推荐

指甲彩繪DIY愛美書 · 不可不知的全球知名八大沙龍級品牌 · 幫妳的指甲穿上保護的衣服
· 絕對要知道的DIY指繪商品及保養精品美指師大考驗，每指沙龍到底在玩什麼？

<<我的魔法美人計>>

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>