

<<美肌达人>>

图书基本信息

书名：<<美肌达人>>

13位ISBN编号：9787122033536

10位ISBN编号：7122033538

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：白冬雁，白玉 编著

页数：164

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>

## &lt;&lt;美肌达人&gt;&gt;

## 前言

美容是一种生活方式看完这部书稿，我不禁微笑：女人终于可以把美容当作生活过来了。

这是一本把美容生活化的书稿。

这是一本把美容细节化的书稿。

这是一本把美容精致化的书稿。

在《Good好主妇》杂志任编辑部主任的小白把她数年美容生活的心得体会汇集成书，不夸张地说，这是广大爱美女士的一大乐事，这本书告诉女人，如何从头美到脚，如何从内美到外。

在此之前，对于大多数女人来说，美容只是洗完脸的那5分钟，是睡前一片面膜的20分钟，或者美容院的那一个半小时，再或者，只是上班路上走神时，变作隔壁那个肌肤晶莹美女的一段遐想。

忙碌紧张的生活节奏，让我们仍然可以忽视日晒、熬夜、污浊空气、岁月侵袭带来的肌肤伤害，只因为，能够美容的时间太少。

读读这本书吧，它会告诉你，生活中，对肌肤的呵护，对肌肤的装扮无处不在。

在本书中，你可以看到，夏天的午饭时，我们稍稍注意，就可以把吸收日光引起皮炎的菠菜换掉，改成清凉爽口补充水分的水芹；办公室稍息时，顺手拿一张吸油面纸，把脸上的油吸干净，再喷点保湿喷雾，就能常保肌肤湿润；一直说美白好难，但是，有没有想到出门一定要打伞？

是不是觉得买菜时脸上就可以什么都不抹？

美容对于女人，绝对是一种生活方式。

就像我们保养身体一样，肌肤并不在乎你给它吃几顿丰盛大餐，只要每天都保证营养，持久呵护，它就能给你最好的状态。

如果我们只想着每周去美容院解决肌肤的所有问题，或者依赖某一两件高级护肤品来保护肌肤，那就大错特错了，生活方式决定了你够不够美丽。

不管有多忙，如果错过了饭点，请补一杯酸奶一个水果，如果熬了夜，请第二天给自己一个好觉，这都是你不可缺少的美容活。

至于洗完脸的那5分钟，请认真对待，从洁面到护肤，把它当作神圣的程序来做，它会还给你天使般的肌肤。

## <<美肌达人>>

### 内容概要

护肤、秀发、彩妆、美人食材、SPA泡澡、流行美容品自制.....这些关键词，是不是都为爱美的你所关注？

本书从以上六大方面，为你讲述关于美丽的时尚元素，从头到脚，由内而外，打造精致美人，是时尚女性必备的完全美丽宝典！

权威美容专家主审并为本书做序，超值赠送化妆经典VCD光盘。

## <<美肌达人>>

### 作者简介

白冬雁，资深时尚媒体人，美容畅销书作者，著有《美肌圣经》等畅销书。对时尚美容有丰富的经验，一直在为捍卫女人的美丽而奋斗着。现任《GOOD好主妇》编辑部主任。

## &lt;&lt;美肌达人&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 关于美丽这件事 你想越来越美丽吗？

APRT 1 完美护肤 第一章 面部护理 第一节 洁肤，基础护肤第一步 清洁皮肤就要完美卸妆  
卸妆油卸妆的正确手法 卸妆乳卸妆的正确手法 简单三法，轻松卸除眼妆  
卸除唇妆，让嘴唇自己呼吸 让洁肤泡沫清洁每一个毛孔 电脑美女彻底洁肤3步曲  
选对最适合自己的那一款洁肤品 面部洁肤刷，洁肤+按摩一步到位 磨砂，最深层的洁肤项  
第二节 保养，每个人都要做的护肤功课 化妆水一定要用棉片擦 你的皮肤要喝哪种水？

简单小方法，帮你鉴别优质化妆水 精油+按摩，养护疲倦面容 最实用的一周美白计划  
全面抗击成人痘 夏季抗痘全攻略 认清成分，细致毛孔 DIY小法，清除鼻头上的小黑点  
治疗痘痘，药物VS护肤品 眼霜，你使用的正确吗？

看清面膜种类，选择最适合自己的那一款 纸质面膜+按摩，让营养更深入 矿物质面膜，消炎的深层洁肤  
让你迅速年轻的魔力焕肤 选对最适合你的焕肤成分 轻松识别进口护肤品

第三节 防晒，最有效的肌肤防护 选购防晒品的两大秘诀 现在起，嘴唇也要防晒  
夏日防晒，你需要一瓶质地温和的防晒乳 夏日享受骄阳的防晒法宝 足不出户也要防晒  
小麦色VS白皙肤色，防晒方法各不同 涂了隔离霜，还要再擦防晒品吗？

晒后护理，你不能忽略的护肤急救法 第二章 身体护理 腿部护理，打造腿部完美肤质  
轻柔按摩，打造美臂 完美线条从美背开始 减轻颈纹的美肤按摩法 日常小法，帮你打造性感美腿  
养成美背的两大法宝 橘皮，完美肌肤的最大敌人 每周两次按摩，让小腿更加纤细

美颈与锁骨，打造知性美感 小痘痘，长在背上也不可以 关键身体部位，一定要定期去角质  
第三章 手足护理 每天30分钟，拥有双美足 健康的指甲才是美丽的 迅速点亮十指的小秘诀  
日常美足养护新提案 泡脚精油推荐 冬季护手的四项法则 如何挑选一款最有效的护手霜

我的手上为什么会长斑？ 滋养手膜，给双手肌肤的急救措施 改掉剪指甲的小习惯PART 2 秀发护理 洗发，你真的会吗？

护发素，最好经常换品牌用 让秀发远离油腻困扰 减少头皮屑的洗发方法 户外戏水，别忘养护秀发  
受损秀发的呵护秘诀 让秀散发属于你的芬芳 别忘了给头发也涂上“防晒霜” 给自己做一个专业的头皮护理  
解决换季时期的头皮敏感 养成随时护发的好习惯 认清发膜类型，选择最适合自己的款 白头发，到底能不能拔？

拔白发容易引发毛囊炎 出现白发，食疗好于染发PART 3 精致化妆 第一章 日常生活中的各种妆容  
俏皮美少女的可爱清纯妆 约会时，让脸颊闪烁光泽 10分钟快速打造职场中的干练妆容  
舞会上的明星妆容 散发魅力的成熟妆容 旅行游玩中的自然妆 第二章 从细节入手，打造不一样的彩妆

改变脸型的腮红涂法 给自己选择一款防晒粉底 缔造完美眼妆的3个细节  
化妆之前的重要选择——遮瑕品 用彩妆把眼袋画没 曼妙眼线轻松勾勒 4个小方法，让你选对适合自己的唇彩  
挑选适合自己肤色的粉底 痘痘族的重点式化妆法 巧妙画出自然眉型

蜜粉VS粉饼的使用秘诀 炎炎盛夏，完美妆容的小窍门 认清成分，远离化妆品中敏感源  
第三章 化妆工具的使用 应付彩妆小细节的棉花棒 保持妆容的吸油纸 4个小秘诀，选好化妆海绵  
你的化妆刷齐全吗？

如何选购化妆刷 化妆刷的清洁与保养 小道具轻松变身PARTY QUEENPART 4 美人食材  
第一章 会吃才有好肤质 常吃排毒食物，恢复肌肤莹白 想美白，先从饮食习惯做起 痘痘肌肤饮食全攻略  
缺少不同维生素，导致不同肌肤问题 膳食纤维健康又美肤的神奇元素 春季，给自己准备一顿养颜大餐

完美肤质食养成 第二章 水做的女人更美丽 周末，给肌肤杯下午茶  
5款美食，亮肤又祛斑 果仁饮料给你最好的抗氧化保护门 做个优雅的红酒美人 每个女人都应该喝的美容茶  
增白养颜的美味汤品PART 5 享受SPA泡澡 第一章 找到适合自己的SPA 关于SPA泡澡 你可以做SPA吗？

给自己准备一个Home SPA SPA穴道及筋骨按摩 各种SPA按摩手法介绍 SPA美容美体用料 SPA泡

<<美肌达人>>

澡Q&A 第二章 舒适的居家SPA SPA精油的使用攻略 完美居家SPA的5个工具 选择最适合你的SPA助睡方 香熏小工具大搜索 家庭常用芳香精油功能简介PART 6 流行美容品DIY 第一章 居家面膜DIY 黄瓜面膜 芦荟面膜 蛋清面膜 银耳中药面膜 苹果面膜 橄榄油面膜 番茄面膜 草莓牛奶面膜 牛奶面膜 酸奶面粉面膜 苦瓜面膜 丝瓜面膜 第二章 DIY化妆水, 爽肤又滋润 芹菜金丝柚洁肤水 黄瓜冬瓜洁肤水 西瓜苹果洁肤水 生菜爽肤水 萝卜南瓜爽肤水 银耳柚子爽肤水 甜椒洁肤水 黄瓜百合洁肤水 冬瓜绿茶洁肤水 水晶梨爽肤水 冬瓜薄荷爽肤水 草莓牛奶爽肤水 第三章 特别推荐的DIY护肤品 左旋C美白精华液 玻尿酸保湿精华液 保湿乳液硅灵控油保湿乳 绿茶橄榄抗氧面霜 金盏花舒缓保湿眼胶 接骨木橘子籽亮眼凝露 芦荟保湿凝胶 薄荷精油护唇膏

<<美肌达人>>

章节摘录

插图：

## <<美肌达人>>

### 编辑推荐

《美肌达人》是一套正确得当的美容护理方案，要比花重金买上十瓶的保养品还有效。外在的肌肤护理、精致的适当妆容、内在的饮食调理，这三大项构成了一套完善全面的美容护理方案，只有多管齐下才能在最短的时间内达到完美自身的目标。

<<美肌达人>>

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>