

## <<后天美女养成记>>

### 图书基本信息

书名：<<后天美女养成记>>

13位ISBN编号：9787514111798

10位ISBN编号：7514111794

出版时间：2012-3

出版时间：经济科学出版社

作者：小腻腻

页数：271

字数：150000

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>

## <<后天美女养成记>>

### 内容概要

本书分为美容和减肥两大部分，涵盖了女性朋友们最为关注的两大话题。其中，有打造健康肌肤的美肤篇，有以自己为例子的减肥篇，有馋涎欲滴的饮食篇……重要的是教你如何不亏待嘴也能keep

fit！

全书旨在介绍一种全新的生活模式！

详实且有针对性的解答身体各部位每一处的护理细节，从头发到脚趾，面面俱到。这是一本缔造美丽最实用的工具书！

本书是国内第一本真人实验护肤品心得！

书中所述产品和方法都是经作者本人亲身试验，并集合各方用户反馈，十分公正客观，作者用自己的脸做试验田，倾情奉献心水推荐，省去你的实践和金钱！

从120斤到80斤的深度剖析，作者以自己的亲身实践为例，告诉你，奇迹不是一天发生的，但一定会发生！

本书是一堂价值上万元的美容课！

被众多网友誉为大S《美容大王》升级版，而《后天美女养成记》更接近平民、作者告诉你国货中也有“SK-II”，有些功效并不是有钱就能买到的，小腻腻教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！

## <<后天美女养成记>>

### 作者简介

小膩膩，本名冯鹤，当下最具代表性的网络美容口碑达人。

毕业于新西兰奥克兰大学，市场营销和国际贸易双学位，回国后在成都新东方任教，曾教授托福雅思强化口语班、电影听说班、SAT强化写作班、BEC商务英语班。多次被评为成都新东方优秀教师、全国新东方年度优秀教师。

2007年5月开设新浪博客，分享学英语、美容减肥、旅游美食等多方面生活心得，吸引了众多读者，至今有超过4000万点击量，微博粉丝超过20万，被新浪女性博客频道推荐为“最值得收藏的美容博客”。

她客观详实的文章和积极的生活态度鼓舞了众多读者，带起平民护肤美容热潮。应各大卫视邀请录制《幸福晚点名》、《美丽俏佳人》、《天天向上》等收视率颇高的电视节目，并接受湖南卫视王牌时尚美容节目《我是大美人》邀约，成为固定达人老师班底，分享减肥美容心得，让观众更直观地体会到美丽是一种生活态度。

小膩膩相信“你必须非常努力，才能看起来毫不费力”，只要有对的方法加上坚持不懈，每个女生都能蜕变成内外兼修的后天美女。

## <<后天美女养成记>>

### 书籍目录

#### 上部

120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女的传奇演化史  
奇迹不是一天发生的，但一定会发生

#### 减肥进行时

姐减的不是体重，是尺寸  
调整心情，积极面对平台期和反弹期  
极端节食法的危害  
减肥，到底靠节食还是运动  
切掉卡路里摄入从油开始  
吃慢一点，多瘦一点  
淀粉，是敌是友  
与人分享  
有进有出，不故小腹婆  
告别暴食  
来点零食吧

#### 饮食篇

外卖族的饮食安排  
美食日记：外事菜单参考  
宅女减肥靠喝汤  
在国外的孩子们怎么吃  
腻妈私房健康食谱  
密集减肥食谱参考

#### 细节决定成败

饭前喝汤，饭后刷牙  
刮舌苔  
保持身体温暖  
生理期更不能着凉  
睡美人才是瘦美人  
懒人也能做的运动：腹式口呼吸  
随时动，随时瘦  
减肥电脑桌  
坐着也能瘦  
瘦腿其实很简单：高跟鞋上楼法  
保护脊椎  
如果一定要运动，就暴走吧！  
夏日良伴泡腾片  
慎选水杯喝出健康

#### 下部

肤质大检测  
解读当红护肤品成分

#### 基础护肤篇

打造健康光滑皮肤第一步——清洁  
剥开蛋壳见蛋清——定期去角质  
化妆水的妙用：好皮肤靠水造  
到底选面霜、乳液还是凝胶

## <<后天美女养成记>>

精华

眼部保养

防晒隔离

补水补油霜状面膜

唇唇欲滴——润唇膏

问题皮肤逐个击破

稳定最是美好——抗过敏经验谈

问题肌肤大作战：粉刺、黑头和痘痘

养生美白，由内到外

美白的正确观念

美白养颜甜品diy

不伤皮肤的粉底——矿物质粉

身体护理篇

身体也要去角质

身体保湿乳液

背部痘痘的治疗方案

身体长“鸡皮疙瘩”怎么办

颈部保养

嫩脚丫养成计划

呵护芊芊玉手

护发宝典

尽量避免染发

洗发护发的正确观念

打造健康头皮——洗发

吹干头发不可少

打理卷发好帮手

洗发护发用品推荐

受损发质的深层护理

对抗头皮痒和头皮屑

头发能长得快一些吗

救救我，不要掉头发

参考文献

## &lt;&lt;后天美女养成记&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我天生胸无大志，本想将就读完这所大学，学个旅游管理专业，毕业后就当导游混湿看。

结果上学报到第一天梦就破碎了，因为被告知还要继续学高等数学和微积分，担心自己混不下去。这时候正好父母提出希望我留学，于是把赌注压在这上面，花了一年时间自学雅思，自己申请学蔽和签证。

最终出发机票到手那一天，觉得人生终于出现转折，命运即将改变。

但十几年后的今天，尤其在当了多年出国培训教师之后，我想告诉同学们不管做什么事，外因只是一个契机，真正改变还是要靠自己。

有些人觉得在国内学不好是因为教育制度的问题，只要到了国外自然会发光发热，但事实绝不尽然。不少砸钱出国读了两三年语言学校的学生，还要回国亲参加培训班，目标只是要考个雅思6.0这样的及格分数，再上大学。

这些人可能拥有丰厚的物质条件，却缺乏最基本的学习精神和动力。

比如我当时申请学校本想找中介，但咨询过价钱之后觉得太贵，拿了一堆免费资料回家研究，发现程序其实并不复杂。

英联邦国家很欢迎中国留学生，直到今天不少学校的网站上甚至育已直接在线申请。

那个年代网络还不发达，但也可以上学校的网站下载申请表格，填好了之后发传真过去。

申请过程中也遇到过不少困难，但正好促使我查找资料学习，第一次感到学东西是为了自己，不是被老师或家长逼迫，而且学了真的有用。

这过程对我是个很大的锻炼，不管是在之后的学习或者工作中，这种motivation and, ability to learn（学习的主动性和能力）都是最宝贵的财富。

当老师这几年教了上万个学生，也算阅人无数了，稍加了解之后基本能看出一个学生的前途，是会蒸蒸日上还是碌碌无为。

这不在于能不能出国，而主要是个人有没有决心和毅力掌控自己的人生，有没有主动吸收知识并学以致用用的精神。

但留学生活绝非想象中的轻松浪漫，这里虽然不需要从早到晚上课，作业也不多，但教授要求学生要自己阅读大量学术书籍和期刊，所有的project也都是要消化吸收知识后加上自己见解的成果。

## <<后天美女养成记>>

### 编辑推荐

《后天美女养成记(升级版)》当前，网上的美容知识和减肥产品铺天盖地，选择却很复杂。本书是博客点击量近4000万的超人气王小膩膩老师的《后天美女养成记》升级版，第一版刚刚推出，就蝉联热搜图书第一名，经济科学出版社点击量最高图书第一名，该书书评近三百余条，被当当网和众读者评为五星图书。

第一版是集美容护肤，瘦身美体于一身的超强工具书，除了给大家提供怎样选择正确的护肤品外，（告诉你并不是越贵的化妆品就越好，适合自己才最重要，亲民的价格也能制造出好肤质。

）第二版则在第一版的基础上，将内容填充地更为丰富、实用，并在这种全新的生活模式中蕴含做人的道理，带给读者积极向上的生活态度，是当代年轻白领、大学生，轻熟女的热捧读物。

<<后天美女养成记>>

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>