

<<美容瘦身1000例>>

图书基本信息

书名：<<美容瘦身1000例>>

13位ISBN编号：9787538440997

10位ISBN编号：7538440992

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会 编著

页数：195

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>

## <<美容瘦身1000例>>

### 内容概要

本书汇集当前流行的美容、瘦身信息。

全书共分5章，第一章，皮肤清洁，就是要美白，让你白的自然；第二章，发型整理。

让美丽、性感、浪漫从头开始；第三章，运动减脂，跑步、游泳、瑜伽一个都不能少，除此之外还有一些在办公室里简单易做的小动作，让你动一动就会瘦；第四章，身体的调理，通过运动加以适当的调理，让你瘦的美丽健康；第五章，饮食瘦身，为你量身订做3套饮食方案，辅助你的运动，想瘦哪里都可以。

另外，书中还为你提供温馨实用的小贴士，让你感觉温暖贴心。

# <<美容瘦身1000例>>

## 书籍目录

Part 1 皮肤护理 彻底清洁眼部皮肤 早上洗脸要用洗面奶 不要用力擦洗面部 用洗面奶也可以卸妆 用洗面奶按摩皮肤 油性皮肤清洗面部的正确方法 洗面奶冲洗干净很重要 洗脸时要力度轻柔 常用醋洗手有嫩肤作用 常用醋洗脸可使皮肤光滑白皙 夏季洗脸也要用温水 清洁皮肤选择洗面奶很重要 干性皮肤要选择滋润溶液 去除皮肤黑头粉刺的清洗方法 每天使用洗面奶三次为佳 正确的洗脸方法可预防粉刺 唇部清洁技巧 使用面膜要适度 菠萝汁可清洁滋润皮肤 自制蛋白面膜可清除粉刺 沐浴后涂乳液可滋润皮肤 皮肤细腻的自制面膜 乳液、精华素、面膜保湿护理 冬季要做到全天候补水 秋季护肤润肤重点 红糖敷脸能使皮肤湿润 皮肤水嫩秘方 用保湿面膜给皮肤补充水分 轻松保湿小妙招 皮肤清爽度过夏季 用黄瓜给皮肤补充水分 油性皮肤的护理方法 夏天油性皮肤选择粉底的要诀 油性皮肤的保养 油性皮肤的美白保养 油性皮肤日间美白菜单 油性皮肤护理的方法很重要 油性皮肤晚间美白菜单 自制控油面膜效果好 日历用来当吸油纸巾 防晒产品的正确使用方法 牛奶对晒伤有缓解作用 皮肤晒伤后涂芦荟汁 夏日不要使用含果酸的护肤品 皮肤晒伤后的护理重点 按标准涂抹防晒品 涂抹防晒霜的技巧 夏天做好眼部的防晒 日晒前注意事项 轻微晒伤后皮肤的保养 皮肤严重晒伤后的保养 秋冬季也要涂抹防晒霜 化彩妆防晒效果更佳 麦片恢复晒黑皮肤妙招 皮肤晒伤后巧护理 皮肤晒伤后不要马上进行清洗 伞只能阻隔一部分紫外线 面部晒伤后可用瓜皮进行护理 皮肤晒黑之后也需要防晒 褐色肤色霜不能起到防晒作用 常喝豆浆能使皮肤变白 用米糠来敷脸会使皮肤光滑 上妆后的补水方法 谨慎使用遮瑕产品 食醋可使皮肤变得水嫩光滑 去除角质层可使皮肤滋润嫩白 皮肤美白还要饮食搭配 精油按摩使手部美白滋润 美白皮肤牛奶按摩法 冬季干性皮肤日间美白步骤 睡前简单易作的美白方法 保护脸与手部皮肤的美容妙方 脚部皮肤的保养方法 迅速美腿的方法 食盐法可快速去除死皮 马铃薯美白小妙招 黄瓜可使皮肤美白细腻 黄瓜酸奶混合美白法 用蜂蜜清洁面部皮肤好处多 护肤要选择抗氧化多的物质 夏天不宜使用药物除痣斑 夏天不宜频繁去角质 用美白产品使皮肤白皙 轻松改善皮肤暗淡 八种自然方法让你魅力四射 恢复皮肤弹性的按摩方法 醪糟加温水可使皮肤美白 自制杏仁面膜 苹果面膜使皮肤光滑白嫩 香水不要擦在面部 选择适当的粉底自然掩盖皱纹 20岁以后要开始使用眼霜 甘草、杏仁可用来减少皱纹 正确涂抹眼霜的方法 皱纹明显部位涂抹粉底的方法 消除下眼睑皱纹 消除眼角皱纹 消除前额皱纹只要一分钟 预防面部皱纹产生 改变睡觉姿势可防止皱纹生成 通过按摩舒缓眼下细纹 嚼口香糖可除去皱纹 啤酒去皱小妙招 喝蜂蜜水可去除皱纹 消除脸部皱纹的按摩操

Part 2 发型护理 两次烫发间隔时间为六个月 烫发、染发不要同时进行 洗发后的简单定型 烫发后两周再染发比较适宜 烫发后的保养及梳理 头发烫染后的清洁 头发烫染后的定型 烫发后头发的保湿 烫发后用手梳理的步骤 轻松染发五步实现 染过的头发可做水疗保养 维生素食物可保养头发 染发前不要洗头 正确梳理头发的方法 根据头发选择梳子 选择合适的塑发产品 脸型大的人如何设计发型 办公室打理卷发小妙招 尽量不使用吹风机吹干头发 油性发质的洗护方法 打造卷卷的漂亮发梢 让头发看起来更有立体感 自己动手做端庄盘发 披肩长发的盘发造型 披肩长发的盘发造型 每天洗头发会使头发健康 打理出高贵的卷发 打理出凌乱有致的卷发 打理出自然妩媚的卷发 轻松打理出发辫 让后脑的头发丰盈蓬松 将卷发变成平滑直发 轻松打理出青春佳人 直发轻松变卷发 厚重质感的无层次直发 轻松扮出青春靓丽

Part 3 运动减脂 缓解疲劳的保健操 踮足伸臂放松全身 猫伸展示还你苗条身材 坐姿举臂帮你松弛神经 坐姿前弯缓解疲劳 站姿前弯平抚情绪 肩桥式恢复脊椎平衡 犁式让你释放压力 婴儿式将烦恼挤压出身体 瘦身操给你迷人身材 减去腰部赘肉的瑜伽 蝗虫式瑜伽减去多余脂肪 徒手伸展可纤细手臂 健美手臂的动作 手臂转圈可纤细手臂 健美手臂简单运动 小动作健美颈部 左右转头强化颈部线条 耸肩健美颈部 健美肩部的训练动作 如何消除肩背赘肉 办公室肩部运动 向上推举健美肩部 七招最简单的美胸运动 小动作健美胸部 坚实胸部的碰肘操 集中胸部的按摩操 仰卧伸展健美胸部 简单动作健美胸部 剪腿运动减小腹 健美腰腹部的训练动作 抬腿运动减小腹多余脂肪 仰卧抱膝减去腰腹赘肉 消除脂肪的小腹运动 瘦腰的秘诀 办公室简单收腹运动 坐在办公椅上减小腹 可消除小腹的健康操 拍腹减掉小肚腩 身体仰伸减去腹部多余的脂肪 消除小腹只需几分钟 仰卧转腰强健腰部肌肉 直立向前俯身可纤细腰腿 触膝美腿细腰法 消除腰腹赘肉 仰卧

## <<美容瘦身1000例>>

蹬伸减少腰腹部脂肪 纤细腰围只需按此动作 呼吸运动可纤细腰围 转身运动可除去腰部的赘肉  
 腰部健美的小动作 除去腰部脂肪的小动作 左右扭腰减少腰腹部赘肉 身体获得完美曲线的训练动作  
 仰卧抬臀减少臀部脂肪 减去臀部脂肪的移动法 小动作健美臀部 跨腿减臀部脂肪法 转腿减臀部脂肪法  
 健美臀部的训练动作 改善臀部曲线的健康操 闲暇时间美臀瘦腿 塑造浑圆美臀 瑜伽美臀法  
 简单动作健美臀部 跳绳可健美大腿 健美大腿的实用方法 办公室健美小腿 强化腹肌  
 大腿运动 瑜伽瘦大腿 健美大腿内侧 提踵健美小腿 空闲时可锻炼膝间节 如何消除小腿赘肉  
 下蹲动作可健美腿部 前伸运动塑造小腿曲线 弯曲双膝瘦大腿 减去大腿内侧多余脂肪 站立屈腿  
 可塑腿部完美曲线 大腿外侧抻拉 减去腿部脂肪的动作 大腿内侧抻拉 小腿后侧抻拉 大腿前侧  
 抻拉 强化大腿的运动方法 提脚跟减肥法 钩脚尖减肥法 脚画圆圈减肥法 轻松减去腿部脂肪  
 获得美腿 舞蹈体操瘦身法 游泳可消耗热量 每天万步的行走能保持体重 瘦身效果好的拉伸运动  
 慢跑能达到瘦身效果 温水中沐浴可瘦身 控制食欲的按摩方法 足底按摩可瘦身 瘦身减肥操给你  
 完美身材 吃饭时要咀嚼充分Part 4 饮食调理 增加女人味的食品 漂亮女人的完美食谱 护眼应常  
 吃的健康食品 吃出来的白嫩皮肤 皮肤粗糙干燥者的饮食 喝果汁去除黑斑 有益于皮肤美白的食物  
 正确选择食物可减少痘痘 选择富含维生素C的食物 自制绿豆蜂蜜水 自制枸杞美白茶 自制  
 黄芪大枣汤 菠萝芹菜汁可使肤色白皙 自制山楂饮料 可供皮肤增白的胡萝卜粥 美白皮肤的果蔬  
 汁 芋头增白粥可改善皮肤状况 鲜橘子汁的美容功效 葡萄的美容功效 瘦身瘦脸还美白的秘方  
 脸色红润秘方 改善肤色的饮食 胡萝卜汁的美容功效 滋润皮肤的食补菜单Part 5 饮食瘦身 A型  
 血的人减肥食谱 B型血的人减肥食谱 O型血的人减肥食谱 AB型血的人减肥食谱 喝绿茶可以减  
 肥 减去腹部赘肉的饮食方法 吃流质食品可减肥 做汤汁最利于减肥 食用奶制品可以减肥 喝牛  
 奶可减去多余脂肪 夏日瘦身的食谱 9天瘦身食谱 美味减肥食谱 轻松减肥食谱

## <<美容瘦身1000例>>

### 编辑推荐

1000张美丽图片，800条实用窍门，3套推荐瘦身食谱，30天给你梦寐以求的好身材！

欧美日韩美容美体窍门集锦，成就女性全方位美丽的变身秘籍！

日常小动作让你获得完美曲线，精美图片示范，跟着学，照着做，就能还你美丽！

早上洗脸后，先用收敛化妆水，然后再用清爽的营养液护肤；晚上洗脸时，可用按摩的方法去掉附在毛孔中的污垢，然后用棉花蘸收敛化妆水在面部扑打，最后涂上营养蜜来保养皮肤。

<<美容瘦身1000例>>

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>