

<<25岁开始宝贝我的脸>>

图书基本信息

书名：<<25岁开始宝贝我的脸>>

13位ISBN编号：9787538441031

10位ISBN编号：7538441034

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：她品美丽课题组 编

页数：256

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>

<<25岁开始宝贝我的脸>>

内容概要

其实从很早以前，你就开始珍爱自己的脸了吧。

可是，你知道怎样才是真正爱它与有效保养吗？
你有足够的警惕性，严防死守让它不要过快老化吗？
你为此制订了精细的计划了吗？

据权威肌肤研究机构对近十年来的亚洲女性肌肤最新调查显示，78%的年龄在20~35岁的女性额头已有明显的纹路，几乎近四成的女性出现明显的鱼尾纹，因此可以确定，女性到25岁是个临界点，这时肌肤已开始出现老化迹象。

然而25岁正是青春逼人，活力四射的时候，充满着年轻人的朝气，怎么能容忍那可恶的一条条细纹爬到我们的脸上呢。

我们当然要光滑、要红润，要一直保持水嫩的肌肤。

身边总有些到了35岁或40岁的人，惊叹身体的衰老程度，抱怨岁月不饶人。却不知，其实人体细胞是从25岁就开始衰老的，肌肤加速老化，肌肤修复能力也越来越差，整个身体免疫力也开始走下坡路，这时如还不有效保养，那么随着年龄的增长衰老的过程还会加速，量变转化为质变，隐性逐渐变得显性。

专家指出，从25岁开始日积月累养成的坏习惯就会夺去美丽。如果没有养成细心呵护脸的习惯都会造成肌肤过快老化。比如你总是因学业或工作的压力加大，生活缺乏规律，饮食不健康或缺乏足够的睡眠，经常暴饮暴食等等，这些坏习惯都是非常糟糕的，无疑会让你提早进入衰老的行列。

所以女性应从20岁起就把肌肤当“宝贝”般精心呵护，最迟也应在25岁开始，因为25岁是女人肌肤年轻或老化的分水岭。

如果这时你还以年轻为筹码掉以轻心，那么等到30岁、35岁、40岁时你的肌肤就会开始枯黄、多皱、黯淡、多斑，到时你就追悔莫及了。

提早做准备，一切必须防患于未然。
谨防脸上的第一条细纹，第一个粗大毛孔，第一点色斑，第一颗成人痘，从现在开始认真学习各种保养、护肤技巧，与时间和年龄作战。
让你永远留住青春和美丽！

<<25岁开始宝贝我的脸>>

书籍目录

第一章 护肤保养是25岁女人必修课 25岁是女人护肤的最后期限 从遗传因素看 从医学角度看 25岁是女人一个分界线 25岁肌肤容易失去光彩 25岁打响肌肤年龄保卫战 补水保湿保卫战 收缩毛孔保卫战 紧致肌肤保卫战 美白肌肤保卫战 水嫩肌肤从美容小习惯抓起 为了10年后不皱纹密布 为了10年后痘痘不留痕 为了10年后仍然是“电眼”美女 为了10年后肌肤依旧充满活力 保证规律的作息时间 遵循肌肤生物钟 值得借鉴的科学作息时间 基本的护肤程序一步都不能少 清洁——正确洗脸是护肤的根本 调整肌肤纹理——给肌肤最亲近的呵护 爽肤——让肌肤呼吸新鲜的空气 均衡滋润——让你的肌肤更滋润 保护——给肌肤涂上一层防护 备足四款家庭美容工具 导入导出仪 超声波美容仪 家用型脉冲光美容仪 香熏美容蒸面仪 以快乐的心情来护肤 一份好心情胜过最昂贵的化妆品。 最有效的美肤保养处方 流行的护肤营养素 护肤基础知识专家问答第二章 从25岁开始警惕第一条皱纹第三章 亮白、红润，女人是不可战胜的第四章 紧致、再紧致，怎么紧致都不过分第五章 仔细善待每一个小毛孔第六章 水嫩肌肤，自然有光泽第七章 闪亮明眸养护有方第八章 解决痘烦恼，再现肌肤光彩第九章 赶走色斑靓起来第十章 丰润红唇，永恒的美丽

<<25岁开始宝贝我的脸>>

章节摘录

插图：第一章 护肤保养是25岁女人必修课25岁是女人护肤的最后期限25岁，对女人来说，确实是再好不过的年龄了，既留有小女生的清纯与可爱，又透出成熟女人的依稀风韵。

不过美女们，可别只顾偷着乐，在享受青春年华时，还要时刻在脑海里提醒自己，25岁了，可要开始好好保养肌肤了。

世界上没有丑女人，只有懒女人，我们要坚决捍卫美丽的权利，为做一个快乐的美肌高手而努力。

二十几岁，是女人保养肌肤的黄金时期，但这个年龄段的女人又很忙，忙着念书、考试、找工作，或许无暇关爱肌肤，加上这一时期，肌肤本身也比较好。

清透、干净、没有毛孔粗大的痕迹，最多只是长几个青春痘，所以你总是容易忽略掉护肤这回事。

可当你进入25岁，生活逐渐平稳下来时，就会发现，肌肤正在慢慢衰老，25岁以前的肌肤晶莹剔透，可现在用手往脸上轻轻一按，肌肤弹性减弱了，缺乏光泽，还有一点干涩，虽然这些细小的变化，不仔细观察还看不出来，但心里多少还是有点担心。

<<25岁开始宝贝我的脸>>

编辑推荐

《25岁开始宝贝我的脸》：POINT 1 从25岁开始就要进行基础护肤教你从日常习惯开始，养成正确的护肤观念，掌握基础的护肤知识，防止肌肤加速衰老和细纹的产生。

POINT 2 眼、唇部位的保养很关键眼部和唇部的肌肤，都是人全身最薄、最脆弱的地方，需要细心的清洁和保养，否则它就会泄露你年龄的秘密。

POINT 3 不同肤质的保养方法养成良好的习惯，规律作息，根据自己的肌肤类型，选择适合自己的护肤产品和保养方法，这样才会有事半功倍的效果。

POINT 4 针对“面子”问题的解决方案谨访脸上的第一条细纹，第一个粗大毛孔，第一点色斑，第一颗成人痘，为护肤制定保养方案，就会让你的肌肤得到最贴心的照顾。

<<25岁开始宝贝我的脸>>

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>