第一图书网, tushu007.com

<<手把手教你打造漂亮妈咪>>

图书基本信息

书名：<<手把手教你打造漂亮妈咪>>

13位ISBN编号：9787538443615

10位ISBN编号：7538443614

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李艳波

页数：164

字数：170000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生儿育女，是每个女人都必经历的一个人生过程。
做妈咪后，女人的人生开始由青涩时代转为成熟时期，有人说只有做了母亲，女人才会成为一个真正的女人：更具女人味、更成熟妩媚。
望着自己可爱的宝宝，相信每个妈咪都会油然而生出一份骄傲和满足。
但在无尽的喜悦之余，很多妈咪看着自己凸起的小腹、眼角的细纹以及如水桶样的粗腰，又会生出无限的感叹，感叹美丽不在，对自己形象的自信也大打折扣了。
由于现代人生活质量的提高，妈咪们在孕期往往摄入了过多的营养，导致营养过剩，于是肥胖接踵而至，脸圆了，腿粗了，眼睛小了，腰上满了赘肉……，生完了宝宝，身体的肥硕不但没有消除，反而更丰满有加！
形象意味着一切，形象是一种无声的语言，展现着你的学识、修养、气质和品位，甚至影响你的发展前途、社会地位等等，可见形象的重要性。
对于年轻的妈咪来说，形象更是至关重要的，关乎着你的婚姻幸福，更关乎着自己职场的成败。
曾见过这样一位妈咪，没有生宝宝之前，是公司业务部的经理，业务能力一流，在公司里非常受器重。
生完了宝宝后，由于身体发胖，竟被撤了职，离开了自己多年拼搏得来的职位，理由就是因为形象不佳，与客户洽谈影响公司形象，该公司的做法虽然偏激，但也说明个人形象对于女性职场生涯的重要性。
年轻的妈咪们是深谙此中寓意的，所以生了宝宝后，很多妈咪开始拼命减肥，应该吃的不吃，每日粗茶淡饭，清汤加水果，或者把蔬菜水果当主食来吃。
结果，人是瘦了一些，但面色萎黄，本来还算光滑的额头竟出现了皱纹，人也变得无精打采，早衰的现象提前出现了。
盲目减肥不但不能解决根本问题，反而会带来更严重的后果，可谓得不偿失！
妈咪们经过了怀孕、生产的全过程，身体可以说是受了很多损伤，需要更多的营养来帮助身体康复。
只有身体健康了，才会拥有漂亮的外表。
按照中国传统的做月子方法，很多本来不是很胖的妈咪在月子中被补成了大胖子。
已经胖了的妈咪们要想恢复昔日的苗条要付出很多的艰辛才可以。
俗话说，要防患于未然，成为妈咪后，在饮食上要科学进补，要多食用那些既能补充必要营养又不含过多热量和脂肪的食物，产后内在调理最主要的是补气养血，气血充足了，肤色才会健康红润，身体也会充满活力！
在内在调理的基础上，再配合相应的外在护理，如正确的洗脸方法、基础保湿、能使皮肤恢复活力的面膜等等都会使产后黯哑的肌肤变得水润细嫩。
秀发的养护要根据产后身体的实际情况，进行有针对性地护理，如多食用对秀发有益的芝麻、核桃等富含蛋白质的食物，洗护时要注意一些细节问题，像梳头时要由发梢梳起，护发素要抹在发根和整个头发上，不可以抹在头皮上等。
此外，在养颜瘦身方面还不可忽视的一个重点就是运动，本书从收腹、塑腰、瘦腿、丰胸等几个方面介绍了相关的健美减肥操，可以有针对性地进行局部减肥瘦身。
另外，本书还特别介绍了年轻妈咪化妆、着装方面的技巧及应该注意的细节问题，使爱美的妈咪们由内而外地恢复青春靓丽。
美丽是女人的特权，女人的名字就应该是美丽，做了妈咪的年轻女人是最应该拥有这一特权的，因为是她们将生命带到了这个世界，她们是生命的创造者，更应该是美的使者，愿普天下的妈咪们都成为美的使者，不仅拥有成功、拥有幸福，更要拥有光彩照人的外在形象！

第一图书网, tushu007.com

<<手把手教你打造漂亮妈咪>>

内容概要

生儿育女，是每个女人都必需经历的一个人生过程，望着自己可爱的宝宝，相信每个妈咪都会油然而生一份骄傲和满足。
但在无尽的喜悦之余，很多妈咪看着自己凸起的小腹、眼角的细纹以及产后腰围，妈咪们在孕期过多的营养，导致营养过剩，于是肥胖接踵而至，脸圆了，腿粗了，眼睛小了，腰上堆满了赘肉……，生完了宝宝，身体的肥硕不但没有消除，反而更丰满有加！

本书从收腹、塑腰、瘦腿、等几个方面介绍了相关的健美减肥操，可以有针对性地进行局部减肥瘦身。
还特别介绍了年轻妈咪化妆、着装方面的技巧及应该注意的细节问题，使爱美的妈咪们由内而外地恢复青春靓丽。

第一图书网, tushu007.com

<<手把手教你打造漂亮妈咪>>

书籍目录

第一章让肌肤水水润润靓起来
一、脸部皮肤保养
1. 学会正确洗脸，是妈咪恢复皮肤美丽的第一步
2. 适合年轻妈咪的洁肤用品
3. 基础保湿不可少
4. 漂亮妈咪补水嫩肤窍门
5. 让粗大毛孔彻底消失的方法
6. 护肤品中精华素、晚霜和特效面膜不可少
7. 如何去除脸上的黑头和蝴蝶斑
8. 教你自制美容面膜，让肤色红润白皙起来
二、身上皮肤保养
1. 自制肚膜消除妊娠纹
2. 教你改善产后难看的橘皮组织
3. 玉腿的护理
4. 玉手的养护
5. 玉足的护理
三、其它部位的护理
1. 眼周的护理
2. 嘴角的护理
3. 前额的护理
4. 玉颈的养护
5. 边洗澡边护肤
6. 教你在家做个全身SPA
贴心提示
第二章再现曲线玲珑好身材
一、让凸起的腹部平坦起来
1. 产后一定要用腹带
2. 腹带的选择
3. 通过运动来除去腹部的赘肉
4. 从点滴开始让腹部变得平坦
5. 让腹部脂肪永远消失的方法
6. 可以消除腹部肥胖的食物
二、让腰苗条起来让臀部圆翘起来
1. 腰部健美操让妈咪成功变苗条
2. 简单易学的腰部与臀部减肥操
3. 简单易学的塑腰四步操
4. 简单两招臀部减肥方法
5. 提臀饮食原则
6. 从细节做起，提升圆翘臀形
三、颈、背及四肢的健美
1. 让颈部圆润修长起来
2. 科学按摩，使双臂及颈部更加匀称健康
3. 教你甩掉胳膊上的赘肉
四、让漂亮妈咪重获挺拔迷人的胸部
1. 选一款既可以方便哺乳又可以塑形的文胸

第一图书网, tushu007.com

2. DIY丰胸按摩操
3. 要想胸部丰满，营养不可少
4. 影响胸线的小细节
贴心提示
第三章美丽秀发飘起来
一、正确的护发方法
1. 新妈咪尽量不要烫发和染发
2. 新妈咪应该选择哪些护发产品
3. 新妈咪正确的洗发方法
4. 洗发时一定要洗净残留的洗发液
5. 教你正确的梳头方法
6. 护发素要涂在发中和发梢，不可涂在头皮上
7. 用橄榄油护发的小方法
8. 油性头发和干性头发的养护
二、头发不再脱
1. 产后脱发原因
2. 补充蛋白质，让头发不再脱
3. 对付脱发的2个小偏方
4. 保持愉快的心情，是秀发恢复靓丽的法宝
5. 让秀发清清爽爽健健康康
6. 用指腹按摩头皮有助于生发
三、从饮食上护发
1. 有助于护发的食物
2. 美发药膳
3. 美发乌发民间食疗方
4. 乌发饮料
贴心提示
第四章美丽由内开始——产后饮食调理
一、保证健康，留住美丽
1. 产后滋补不可过量
2. 产后第1周的营养食谱
3. 产后第二周的营养食谱
4. 既美容瘦身又保证健康的饮食原则
5. 保健品别多吃
6. 产后饮食忌禁
7. 产后喝点汤，苗条又健康
8. 对症进补，尽快康复
9. 会吃的妈咪才漂亮
二、气血调理——恢复红润容颜
1. 气血不足会令容颜变丑
2. 可以补气补血的食物
3. 治疗气血不足的食谱和药膳
4. 补血益气的汤水让肌肤光滑润泽
5. 补气养血话红枣
三、产后瘦身修颜，从饮食开始
1. 两款最适合漂亮妈咪的减肥食谱
2. 海鲜浓汤——适合漂亮妈咪的营养瘦身汤品

第一图书网, tushu007.com

3. 美颜又瘦身的健美药膳
4. 美肤艳体香花粥
5. 产后吃什么可以淡化色斑
6. 常吃十种蔬菜净白你肌肤
7. 三种蔬菜帮你快速降脂减脂
8. 红豆给你苗条曼妙好身姿
9. 饭前一个梨帮你保持姣好的身材
10. 可以排毒养颜的4种食物
贴心提示
第五章浓妆淡抹总相宜——漂亮妈咪化妆法
一、眉毛修饰法
1. 完美的眉形将提升整个脸部的美
2. 完美的眉形的具体化妆法
3. 适合任何人的画眉方法
4. 适合的眉型会让脸型更漂亮
二、眼睛的化妆法
1. 小眼睛妈咪的化妆法
2. 两眼偏窄妈咪的化妆法
3. 眯眼妈咪的化妆法
4. 眼睛深陷的妈咪的化妆法
5. 眼睛浮肿妈咪的化妆法
6. 眼角下垂妈咪的化妆法
三、嘴唇化妆法
1. 嘴唇的基本化妆法
2. 厚嘴唇的化妆技巧
3. 薄嘴唇的化妆技巧
4. 平直无棱角嘴唇的化妆技巧
5. 尖突嘴唇的化妆技巧
6. 嘴角下垂者的化妆技巧
7. 选对口红颜色，为唇部美丽加分
四、脸部化妆法
1. 教你面部化妆的基本过程
2. 化妆前一定要正确清洁护肤
3. 正确涂腮红的方法和技巧
4. 最简单快捷的化妆方法
五、让玉手修长美丽起来
1. 如何保养和修剪指甲
2. 指甲油颜色怎么搭配效果好
3. 教你简单涂抹指甲油的方法
4. 怎样根据指甲形状涂甲油
贴心提示
第六章靓丽衣装让漂亮妈咪仪态万方
一、塑身内衣使你体型更婀娜
1. 内衣是身材的模子
2. 你了解女性塑身内衣吗
3. 教你如何正确穿着调整内衣
4. 产后第1周内的穿着

第一图书网, tushu007.com

5. 产后第2周起的穿着
6. 产后第3周起至6个月的穿着
二、穿出舒适和漂亮
1. 产后如何选择和穿戴文胸才使乳房丰满不变形
2. 产后妈咪穿什么鞋子有助于体型恢复
3. 漂亮妈咪内衣内裤面料的选择
4. 合适的裤子，会使臀部曲线变柔和
5. 腿粗妈咪们的穿着
6. 让胖妈咪穿出苗条和时尚
三、正确搭配服装色彩，尽显妈咪妩媚风情
1. 对比色的搭配
2. 协调色的搭配
3. 职业女装的色彩搭配
4. 白色的搭配原则
5. 蓝色的搭配原则
6. 褐色搭配原则
7. 黑色的搭配原则
8. 米色搭配原则
9. 让自己的肤色与服装的色彩相调和
10. 让自己美丽让宝宝快乐的衣着
贴心提示

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 让肌肤水水润润靓起来刚生了宝宝的妈咪们，望着自己可爱的小宝贝，那份满足与骄傲是世界上任何语言都表述不尽的，这时的妈咪是世界上最幸福的人。
但在幸福当中也有隐隐的忧虑，爱美的妈咪们每当对着镜子，看着脸上粗大的毛孔、恼人的小痘痘和两颊的黄褐斑，就会不禁发出叹息，感叹昔日的美丽已不复存在！
其实完全可以将叹息变为惊喜，只要护理得当，年轻的妈咪完全可以恢复水润靓丽的细嫩肌肤，不仅会和以前一样美丽，而且还会增加一份妩媚成熟的风韵呢！
1．学会正确洗脸，是妈咪恢复皮肤美丽的第一步刚生了宝宝的妈咪们，正确清洗脸部皮肤是至关重要的。
清洁皮肤有两个含义，一是表层皮肤的清洁，这是大多数人都能做到的。
要知道皮肤的深层清洁护理是最为重要的，这往往被妈咪们所忽略。
对皮肤进行深层清洁最常用的的是磨砂膏或保湿面膜，这对皮肤纹理会有很好的修复作用，这个环节非常重要，刚生了宝宝的妈咪们一定要引起重视。
那么深层肌肤护理多长时间作一次为宜呢？
就皮肤的性质而言，油性肌肤每星期做深层清洁2～3次为宜。
中、干性肌肤每星期1～2次为宜。
那么怎么能知道妈咪的肌肤，在什么情况下该做深层洁肤了？
有个方法您试一下：从皮肤表面观察看：“ 如果您的皮肤看上去晦涩灰暗、没有光泽、而且容易生屑，那就是你必须要做深层洁肤的时候了 ”。
做深层洁肤的时候，应该特别注意T形部位，这个部位是我们脸部皮脂分泌最旺盛的地方，也是老化细胞最容易堆积的地方，在这个部位可以说是整个脸部最脏的地位，所以应该重点清洁。
除了注意皮肤深层的清洁外，日常的表层皮肤清洁也就是洗脸也是非常重要的。
洗脸人人都会，但并非每个人的洗脸方法都是正确的，年轻的妈咪在这一点上可要留心了。
有调查显示，80%以上的人洗脸方法都有错误或疏漏。
其实，黑头、痘痘等皮肤问题都与洗脸方法不正确、洗不干净有关。
即使用昂贵的化妆品，如果操作方法不对，同样起不到清洁美容的效果。
那么，怎样洗脸才正确呢？
正确的洗脸步骤应该是这样的：第一步：用温水湿润脸部洗脸用的水温非常重要。
有的人图省事，直接用冷水洗脸；有的人认为自己是油性皮肤，要用很热的水才能把脸上的脏东西洗净。
其实这些都是错误的观点，正确的方法是用温水。
这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤表层的天然油脂丢失。
第二步：使洁面乳充分起沫无论用什么样的洁面乳，量都不宜过多，面积有硬币大小即可。
在向脸上涂抹之前，一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫，忘记这一步的人最多，而这一步也是最重要的一步。
因为，如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起痘痘。
泡沫一定要越多越好。
第三步：轻轻按摩15下把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩，不要太用力，以免产生皱纹。
大概按摩15下左右，让泡沫遍及整个面部。
第四步：清洗洁面乳用洁面乳按摩完后，就可以清洗了。
有一些妈咪怕洗不干净，用毛巾用力地擦洗，这样做对娇嫩的皮肤非常不好。
应该用湿润的毛巾轻轻在脸上按，反复几次后就能清除掉洁面乳，又不伤害皮肤。
第五步：检查发际清洗完毕，你可能认为洗脸的过程已经全部完成了，其实并非如此。
还要照照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳，这个步骤也经常被人们忽略。
有些妈咪的发际周围总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。
第六步：用冷水撩洗20下最后，用双手捧起冷水撩洗面部20下左右，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部

第一图书网, tushu007.com

。
这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。
这样才算完成了洗脸的全过程。
照着以上的程序洗完脸，再照照镜子，你会发现脸部皮肤光洁白嫩了许多。
这种一丝不苟的洗脸方法有很多功效，比如防皱、美白，但需要长期坚持才有效果。
如果妈咪们每天都能按照这种方法认认真真地洗脸，你美丽的脸一定会重新恢复娇嫩与白皙的。
另外，有一些妈咪为了使皮肤更清洁，用洁肤品每天洗脸三次甚至更多，其实每天早晚洗两次就足够了，多了反而有害！

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

本书从打造漂亮妈咪的一个个细节说起，将手把手地教年轻的妈咪们如何科学地保养皮肤、护理秀发、饮食调理，如何恢复昔日曲线玲珑的窈窕身姿以及在日常生活中如何从细节做起打造美丽优雅形象等等，内容简明扼要，清晰明了，实用性和针对性都很强。
阅读了本书以后，渴望漂亮的妈咪一定会在轻松愉悦当中，找到最适合自己一份美容养颜计划，付诸实施后，一定会拥有成熟靓丽又妩媚的全新形象！

第一图书网, tushu007.com

<<手把手教你打造漂亮妈咪>>

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