

## <<美丽圣经>>

### 图书基本信息

书名：<<美丽圣经>>

13位ISBN编号：9787542743633

10位ISBN编号：7542743635

出版时间：2009-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：主编：董宁宁

页数：223

字数：230000

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>

## <<美丽圣经>>

### 前言

每个女性朋友都希望拥有让人感觉眼前一亮的迷人魅力，但仅仅怀着美好的愿望是远远不够的，即便是天生丽质者，保持美丽也是一个必须时时修炼的终身课程。

肌肤护理、化妆配饰、内部调养、塑造最佳身体曲线.....让我们从这些基础课程做起，一点一滴塑造健康美丽。

爱美就是爱自己美丽最初的修饰也许是为了满足受人瞩目的虚荣或赢取心仪异性的赞许，这份美丽更像获取自信的工具；等到修行渐深，就会体悟出：真正的动人之美，没有征服，没有功利，有的只是对自己的爱惜和清醒的了解。

充满幸福感和满足感的女人，会自然而然地散发宜人韵味，而这份发自内心的幸福和满足，正是从努力发掘自我开始。

修炼的美丽更持久影视艺人的形象变迁已清楚证明了这一点：同样天生丽质，随着岁月的磨砺，有的仿若流星一般，虽仍处盛年，却已将亮丽的容颜和鲜活的生命力挥霍一空，徒留颓败皮囊、苍凉内心；有的则越加容光焕发、谈吐从容、仪表优雅，仿佛珍贵的老银器，虽不再簇新闪亮，却因打磨而呈现莹润光泽，更显高贵品质。

用心自修，即使“中人之姿”，也能逐渐散发出独具魅力的迷人风采。

## <<美丽圣经>>

### 内容概要

美丽是女性一生需要研读的课题，每个美丽秘诀都是女人完美项链上的一颗珍珠，这份完美被由你亲手串起。

美丽从何而来?除了先天的“馈赠”外，后天的自我发掘和自我修炼也是必不可少的！

不要再神往“她”的完美肌肤，不要再嫉妒“她”的魔鬼身材，不要再羡慕“她”的优雅仪态.....  
了解自己，关注自己，遵循本书给您提供的美容护肤健体常识，从一个个小细节入手，从点点滴滴做起，您会发现拥有美丽不再是梦，您也可以和“她”一样，变身成为美丽自信健康的俏佳人，成为别人眼中的靓丽风景。

## <<美丽圣经>>

### 书籍目录

PART01 完全护肤 外部保养，呵护肌肤和秀发 护肤基础课 日常保养·深层清洁 日常保养·保湿 日常保养·防晒 日常保养·美白 定期保养·深层护肤 抗老化 战胜肌肤问题 非常状况·特别护肤 打造完美发质 呵护唇部肌肤 手部保养 身体肌肤保养 附录PART02 美容指南 扮靓基本功速成，让美丽升级 化妆入门 基础化妆（一）修眉 基础化妆（二）底妆 基础化妆（三）眼妆 基础化妆（四）唇妆 基础化妆（五）腮红 美肤化技术 妆容保持和补妆 卸妆须知 美甲功课 衣着和配饰搭配技巧PART02 塑身指南 全方位修炼完美体态 量身定制塑身方案 塑身重点 正确减肥 附录

## <<美丽圣经>>

### 章节摘录

插图：唇部保湿有哪些方法？

要保持唇部的滋润，可不要忘了给双唇以特别的呵护。

其实程序并不复杂：清洁唇部的肌肤比较敏感，尽量选择性质温和的卸妆液。

用充分沾湿卸唇液的清洁棉轻轻按压在双唇上5秒钟，再将双唇分为4个区，从唇角往中间轻拭。

去死皮唇部专用去角质的产品一般都含有清凉的薄荷配方，在让双唇平滑滋润的同时，还具有修护和镇定的作用，一周一次即可。

按摩何不利用在家坐着看电视的时候，用大拇指和食指轻轻按摩一下双唇呢？方法是：用大拇指和食指捏住上唇，食指不动，大拇指轻轻揉按；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，轻动食指按摩下唇。

然后，再用另一只手反方向按摩，反复数次，这样可以减少嘴唇横向皱纹。

如果你的嘴角有了纵向的皱纹，那么用两手中指从嘴唇中心部位向两侧嘴角揉磨，会使肌肤有被拉长的感觉。

先上唇，后下唇，可反复几次。

## <<美丽圣经>>

### 编辑推荐

美丽从这里开始，轻松打造内外兼修的魅力美女！

女人要知性，女人也要柔情，女人更要为自己的健康、美丽抓住每一缕阳光。

做女人的好处自然不必赘述，只要用心，便能体会到做女人数不尽的快乐，再将美丽一点点捕捉来武装自己，幸福将在不同的心境上绽放开来，将健康与美丽收纳囊中，论断由人，得趣在己。

拥有一份好心情、睡上一个安心觉、品一杯淡淡香茶、看一本好书……这样的女人何不精彩！

<<美丽圣经>>

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>