

<<家庭美容三百忌>>

图书基本信息

书名：<<家庭美容三百忌>>

13位ISBN编号：9787800797422

10位ISBN编号：7800797422

出版时间：2004-1

出版时间：中国人口出版社

作者：张湖德

页数：341

字数：210000

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>

## <<家庭美容三百忌>>

### 内容概要

这是继2001年中国妇女出版社给我出的《美容专家的忠告》以后，我又感觉难写的一本书，其难度不亚于1995年我所写的第一本美容专著——《中医美容奥秘》以及后来我所写的在中国美容界颇有影响的两本美容巨著，一本是《中国科学美容大典》，另一本是《实用美容大全》。一本是大典，一本是大全，若没有点美容的功底，恐怕不好揽这样的活。好在这本《家庭美容三百忌》终于交稿了，但愿我的心血没有白流，衷心希望爱美的人们真正能从这本书里得到一些启迪，让您的生活更美、人更美，如果能这样，我就心满意足了。

## <<家庭美容三百忌>>

### 书籍目录

家庭心理美容之忌 1、切忌忽视心理美容 2、心理美容要忌抑郁 3、养颜润肤忌沮丧 4、美容忌走进“负性情绪”的误区 5、健美要忌发牢骚 6、忌讳不要太多 7、婚后的女人忌忘掉美 8、忌不重视整体美 9、女人忌不带美丽出门 10、皮肤健美忌气盛 11、忌不重视内外美的结合 12、不要忌讳梦，它是一种美 13、培养高雅气质，勿忌音乐与舞蹈 14、美容要忌怒 15、健美不必忌流泪 16、眼睛美，忌不重视保持良好心态 17、少女要忌不慎待女性美 18、心理美容忌惰性 19、红颜须忌薄命 20、女性美最好不要忌性爱 21、减肥忌不重视心理调节 22、忌不亮出自己的美点 23、忌臭美 24、忌不重视清秀美 25、忌心情刺激所致的不美 26、忌不追求健康美 27、老忌避俏，有益健康 28、办公室女性忌走入魅力误区 饮食美容之忌 29、健美须忌营养过剩 30、美容勿忌活性水 31、美而健，勿忌蒜 32、控制食欲，要忌吃的诱惑 33、喝牛奶美容要忌十点 34、美容应忌烟 35、女子健美忌汤糖躺烫 36、减将军肚忌挨饿节食 37、减大肚皮忌仰卧起坐 38、忌走进美容滋补品、保健品的误区 39、驻颜抗老忌不常吃芝麻 40、儿童健美忌食咖啡 41、健美忌不吃早餐 42、少女健美忌少吃脂肪 43、忌不根据肌肤特点选择食物 44、忌认为用柠檬类水果敷面可令肌肤白嫩 45、健美忌生吃的一些食物 46、爱美不要忌讳植物雌激素 47、减肥要忌营养缺乏 48、忌膳食模式脱轨 49、忌减肥忽视饮酒量 50、忌用吃蜂蜜代替吃糖减肥 51、忌多吃不油腻的食物减肥 52、忌用少喝水办法减肥 ..... 化妆美容之忌 五官美之忌 形体美之忌 美发、秀发之忌 治疗损容性皮肤病之忌

<<家庭美容三百忌>>

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>