

<<完美女人的保养手册>>

图书基本信息

书名：<<完美女人的保养手册>>

13位ISBN编号：9787801718068

10位ISBN编号：7801718062

出版时间：2006-6

出版时间：大众文艺

作者：徐娟

页数：175

字数：130000

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>

## <<完美女人的保养手册>>

### 前言

美丽不是永恒的，更不是一蹴而就的，必须有付出才会有收获。只有爱美的女人、会美的女人、肯自己给自己制造美丽的女人才会更美丽！红润健康的肌肤、水波流转的眼神、凹凸有致的身形、动人自信的表情——这样精致而富有魅力的女人在家里可是费了不少心力在敷面膜、眼膜、唇膜、胸膜；吃减肥排毒餐、泡香熏精油浴……每一个环节，都付出了不为人知的辛苦，因而她们拥有了美丽，拥有了幸福！ .....

## <<完美女人的保养手册>>

### 内容概要

20岁，大家站在同一个起跑线上，5年、10年、20年之后。  
时间在不同人的身上留下了不同的印迹——粗糙松弛的皮肤、斑纹满布的脸颊、臃肿变形的身材……  
若想“岁月无痕”，那么从现在开始就要这样保养……

<<完美女人的保养手册>>

书籍目录

关身求真：美肌靓肤 一、给魅力加分：补水保湿 缺水一族，水蒸气魔法滋润你 新潮水慰劳自己饥渴的身体 清洁面膜，三分钟搞定 随手拈来的瓜果保湿液 滋润保湿化妆水美丽DIY 不同肤质的嫩肤锁水方案 滋润活肤的按摩精油 空调房里的补水大行动 自助式牛奶嫩肤法 适合任何肌肤的美颜爽肤粥 滋润肌肤大补汤 24小时省钱保湿小秘方 自己动手，拥有像婴儿般的系嫩肌肤 全功能果蔬养颜香皂美丽DIY 浴室洗出水嫩肌肤 二、一白遮百丑：美白祛斑 润肤淡斑的无限“膜”力 消斑亮肤的精油配方 增白养颜的中草药精油面膜 香熏蒸脸祛斑秘笈 娇嫩白口美肤DIY 天然水果+健康蔬菜=红粉佳人 美与白、早与晚的美容生物钟 浅斑快速祛除法 消斑增白的美颜醋 美白净化的花香浴身轻如燕：排除毒素性感妖娆：减肥塑身魅力无限：丰胸健体

## <<完美女人的保养手册>>

### 章节摘录

姜丽DIY . 1、菠萝汁：皮肤粗糙的女性，可用煮过的菠萝汁洗擦，这样不仅能清洁滋润皮肤，还可以防止长痤疮。

2、胡萝卜汁：用新鲜胡萝卜搅成的汁早晚擦洗一次 面部，干后再用涂有植物油的手轻轻拍打面部，若每天再配合喝一杯胡萝卜水， 会使皮肤变得白而光滑，雀斑也会消退。

3、甜菜汁：脸色苍白的的女性可用甜菜（石榴、樱桃均可）切片涂擦面部，待甜菜汁干后再薄施一层乳液，这样可使皮肤红润嫩滑。

4、蜂蜜番茄汁：将西红柿搅汁，并加入少许蜂蜜，涂擦面部和手臂。久之可使粗糙而黑的皮肤渐渐变白，还能治疗雀斑和色素沉着。

5、牛奶黄瓜汁：黄瓜搅汁，兑入牛奶，涂于面部，可使黑斑退色。将这科汁涂在皱纹较多的地方，每日1次，长期坚持，因收敛作用，可消除皮肤皱纹。

6、生姜汁：皮肤受创伤口愈合后，会留下难看的疤痕。如果把生姜汁擦在患处，可使伤口好后不留痕迹，至少会减轻痕迹。

7、黄豆汁：用黄豆煮水取汁，晚间入睡前涂于面部、颈部和手部，第二天早上洗去。对于皮肤粗糙与皱纹多的女性，这个方法值得一试。

8、葡萄黄瓜汁：黄瓜、葡萄洗净榨汁，加冷开水、白醋搅拌均匀，轻拍于洗净的脸部。能有效平衡肌肤，缩小毛孔，使脸部肌肤保持润泽。

.....

<<完美女人的保养手册>>

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>