

<<羽翹美肌私语>>

图书基本信息

书名：<<羽翹美肌私语>>

13位ISBN编号：9787807663836

10位ISBN编号：7807663839

出版时间：2012-6

出版时间：广东旅游出版社

作者：羽翹

页数：151

字数：70000

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>

## <<羽翘美肌私语>>

### 内容概要

在《美肌私语》中，从脸部及身体的基本保养到各个不同风格的妆容等等都有介绍，希望大家借此可以找到适合自己的美容方式，变得更加自信！

## 作者简介

羽翹Ava，全能艺人，擅长自弹自唱、自己作曲填词、演技表演等等，并拥有8级钢琴造诣。凭着她的努力及不断创新，将片段放上Youtube及其它影像网页，得到大众认同，总点击率超过8千万人次，获得“Youtube女王”及“美容达人”等称号。2011年她举行了个人音乐会，大受欢迎，更得到大型美容品牌重用及支持。

<<羽翘美肌私语>>

书籍目录

Chapter 1 妆前准备篇

一、最讨厌的成人暗疮

荷尔蒙失调人人有份

果酸去暗疮

内服暗疮药

微针

二、美容达人的5个新发现

皮肤脆弱的时候，水质配方最安全

率先试最新发明10秒速干GEL甲

缺钙少女芳龄18，“骨龄”58

万能蒸汽机

无需用电的便携美肌按摩棒

三、不吃饱，我哪里来力气减肥？

抗氧之王

饮食陷阱

血型减肥法

Chapter 2 实战篇

一、靓底

粉底的分类

上粉底工具

二、整形级大眼秘技

整形级大眼妆入门—双眼皮贴

超级大眼仔

大眼妆必备眼线

大眼妆关键—睫毛钳、睫毛液

化妆工具的清洁时间表

三、变身大作战

Chapter 3 百变彩妆篇

Chapter 4 全身护肤篇

## 章节摘录

版权页：插图：三、不吃饱，我哪里来力气减肥？以前略略讲过，You are what you eat（你吃什么像什么），但实际上如何透过食物改善肤质？

很多食疗、餐饮等都需要很长时间才见效，但是我们可以多吃有助抗氧化、抗衰老白勺食物，避免吃刺激性、具反式脂肪等的不良食物，从而吃出美人道。

抗氧之王 食物虽不能立即令皮肤变白，令毛孔收细，但其疗效却长效而治标，其中最容易被忽略而又非常重要的一款是抗氧化食物。

人体本来就有一套抗氧化的酵素系统可以消除自由基，防止细胞被自由基氧化而衰老，皮肤中存在着犬尿酸及谷胱甘肽等抗氧化物，但都市人生活匆忙，三餐不定时，大多以方便为主，很多时候都缺乏一般人体必需的维他命，而随着年龄增长，这些抗氧化物亦会减少。

其实简单如苹果、番茄等已经是纯天然的抗氧化食物，苹果含有多酚及类黄酮，有助抗氧化，减少氧化对人体组织及细胞的损害，并可降低胆固醇，预防血管栓塞。

一般深红色蔬果都具有强大的抗氧化功效，而莓类就最受女性欢迎，红红紫紫的，看到就想吃，红莓、草莓等都是十分理想的抗氧化食物。

内含丰富维生素C和维生素E，而蓝莓所含的另一种物质花青素（Anthocyanin），是使其具有抗氧化功能的主要因素。

不过价钱就比一般水果贵一点。

我向来很喜欢吃蒜头，蒜蓉炒菜、鸡翼什么的，原来大蒜含有Allicin成分，同样是抗氧化的能手，其实那种紫红色原粒的蒜头可以整颗吃的。

只要淋上点橄榄油放进微波炉便可以用来直接食用。

加热后，蒜头的淀粉质变得甜甜的，更易人口，可用来做牛扒餐的伴餐，比起马铃薯多一重抗氧化功效。

矿物质中，硒质的抗氧化功能是最为显著，磨菇、冬菇等就含有大量硒质。

而番茄、鲜橙、红萝卜等亦充满丰富的茄红素，对抗氧化亦有一定功效。

说到这里，大家可能觉得要记的很多，比读营养学更难，所以我把各种对皮肤有好处的食物归类为不同颜色，那么大家每天仅需记住最佳配搭为100克绿色蔬菜，200克浅色蔬菜（如椰菜花、马铃薯、莲藕、苦瓜）。

有机会的话再尽量食少量深红色水果。

<<羽翹美肌私语>>

编辑推荐

《羽翹美肌私语》由广东旅游出版社出版。

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>