

<<朝颜美人>>

图书基本信息

书名：<<朝颜美人>>

13位ISBN编号：9789578036963

10位ISBN编号：9578036965

出版时间：2008

出版时间：平装本出版有限公司

作者：千田愛紗

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>

<<朝颜美人>>

内容概要

美容的黃金時刻，就從早上開始！

美麗是一件很簡單的事，只要利用一週七天的早晨，每天花10分鐘寵愛自己，妳也可以是漂亮的朝顏美人！

從陽光可愛的Sunday girls，到性感甜美的大嘴巴女主唱，曾經是鄰家女孩的愛紗，蛻變成了內外兼具的優質美人！

而AISA變美麗的魔法秘訣，就是她獨一無二的『朝氣保養流』！

每天利用起床後的黃金10分鐘，進行簡單的運動、基礎美容，就能輕鬆養成水嫩健康的美人體質，更有一整天活力滿滿的元氣喔！

Monday運動日：從刷牙時的小臉運動，到擺脫睡魔的起床體操，連換衣服也可以輕鬆律動，惱人的小肉肉就在不知不覺中消除！

Tuesday美體日：用護手霜搭配按摩打造水嫩雙手，而漂亮的指甲更是美麗氣質的秘訣！

善用營養補助品，由內開始美體事半功倍！

Wednesday保養日：保濕是肌膚的最基本功課，敷臉是救急的最好幫手，而徹底的防曬與卸妝，更是維持完美膚質的不二法門！

Thursday護髮日：柔順秀髮就從洗頭開始，用護髮帽達到沙龍級效果，掌握頭皮健康的小撇步，掉髮就再也不是煩惱囉！

Friday玩妝日：搞懂打底功夫，妳也可以有無瑕妝容！

用眼線和假睫毛塑造100%電眼妝，還有超好用的技巧可以解決上妝的小煩惱！

Saturday排毒日：鹽是最方便的排毒劑，暖呼呼的岩盤浴越洗越舒服，注意腸道健康是影響老化的關鍵喔！

Sunday夢想日：珍惜得來不易的機會，感謝好姊妹的打氣鼓勵，夢想是最棒的美麗動力！

<<朝颜美人>>

作者简介

现任大嘴巴组合女主唱，原Sunday Girls组合成员
爱纱，来自日本冲绳，除了拥有甜美性感的嗓音，还有歌坛较为少见的独特中低音，加上充满节奏与力道的嘻哈舞步，令人屏息无法转睛。

本名: 千田 爱纱 Senda Aisa

生日: 1982年11月08日

星座: 天蝎

身高: 154cm

兴趣: 听音乐, 看电影, 看书, 看表演, 浮潜

口头禅: 啊咧

欣赏的艺人: 张学友

圈内好友: 罗志祥 大小S 麻衣 小鬼等

喜欢的颜色: 白, 深色系

喜欢的食物: 小笼包, 妈咪做的菜, 海鲜, 纳豆, 水果

喜欢的地方: 家里, 海边

<<朝颜美人>>

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>