

《丽质美人必修课》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511348319

内容简介

不会化妆？肤色很差？身材走样？每天同一款发型？行动起来吧。本书从解读丽质美人入手，然后分护肤课、美发课、美甲课、装扮课、养颜养生课、运动课堂课，包含近500个精选专题，教您多角度、全方位将自己打造成完美的女人。

作者简介

桑楚，原名于海娣，从事出版编辑工作多年，通过出版编辑中级资格考试。编有图说经典之图说中华饮食、《图说中医》（引进版）、《百吃不厌家常菜》。

目录

第一篇 解读丽质美人

女人就是要美丽

气质是女人魅力的源泉

着装是女人最好的通行证

优雅是魅力女人的最高境界

魅力女人从时尚中升华

每个女人都能成为丽质美人

成就美丽女人的10个条件

培养良好气质的8个步骤

美丽是生产力，要舍得为它投资

第二篇 丽质美人护肤课

基础护肤入门

肌肤密码全揭秘

护肤用品要会选 第一篇 解读丽质美人 女人就是要美丽 气质是女人魅力的源泉

着装是女人最好的通行证 优雅是魅力女人的最高境界 魅力女人从时尚中升华

每个女人都能成为丽质美人 成就美丽女人的10个条件 培养良好气质的8个步骤

美丽是生产力，要舍得为它投资 第二篇 丽质美人护肤课 基础护肤入门 肌肤密码全揭秘

护肤用品要会选 皮肤护理要分类 美丽肌肤法则 美丽肌肤九大关键词 问题肌肤两大主题

最佳美容护肤时间一览表 美肌五原则 肌肤的日常养护 水嫩肌肤“洁”出来

靓丽肌肤“养”出来 美丽肌肤“吃”出来 无瑕肌肤“护”出来 跟问题肌肤说拜拜

远离油光 去黑头粉刺 浅化细纹 摆脱暗沉泛黄 安抚红肿脱屑 第三篇 丽质美人美体课

颈部护理 颈部肌肤伤不起 颈部衰老的原因 颈部肌肤老化的迹象 颈部护理 手部护理

手的日常护理 特别养护 腿部护理 腿部去毛 去角质 其他腿部护理技巧 足部护理 基础护理 足部保养 其他身体部位护理 护理用品 具体部位护理第四篇 丽质美人美发课 日常洗护基础课 解读秀发密码 日常洗护有方法 时尚美发秘籍 选对发型是关键 时尚烫发有门道 巧为秀发添色彩 百变发型DIY 玩转造型工具 日常造型有“新”意 盛装造型也时尚第五篇 丽质美人美甲课 美甲知识课 准备工作不可少 护甲知识全公开 美甲基础课 手指甲护理指南 脚趾甲护理指南 做自己的美甲师 工具 手势 选色 美甲示范 第六篇 丽质美人妆容课 彩妆轻松入门 化妆基本常识 彩妆化妆品及化妆工具 上妆前的按摩放松法 不同肌肤上妆前的清洁 按“部”就班练彩妆 粉底 遮瑕 腮红 眼妆 唇妆 美妆拯救“缺陷脸” 大饼脸 高颧骨 眼袋、黑眼圈 眼睛小 睫毛短平 经典彩妆容示范 清新日妆 时尚晚妆第七篇 丽质美人装扮课 装扮基础课 丽质美人装扮必知 提升魅力必修课 丽质美人的着装原则 丽质美人提升魅力的必修课第八篇 丽质美人养颜养生课 丽质美人花草茶 花草茶，女性健康美丽的选择 花草茶的保健功效 女性保养常用花草茶材 女性幸福的花草茶 《黄帝内经》养生养颜经 养颜首先要养阳 补血，女人的必修课 吃出来的青春容颜 《本草纲目》养生养颜经 从本草中寻找女性养颜法 从本草中挖掘保养之道 本草养颜养生方第九篇 丽质美人运动课 瑜伽，塑形健身两不误 练习前的准备 练习瑜伽必备品 健身瑜珈 愈运动愈美丽 走出来的火辣身材 跳绳健身 毽球：锻炼你的双腿 保龄球 羽毛球 伸展优美身姿，常打网球

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)