

《做自己的美容大王——陪伴女人一生的美丽智慧书（千万读者翘首以待，美容秘诀1册全收，不用怀疑，拥有美丽容颜，就是这么神奇！）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512704756

## 编辑推荐

每个女人都希望自己青春欢畅的岁月延绵不断。拥有一张充满朝气、年轻、美丽的脸庞，这应该是每个女人追求的极致。可衰老并不会如你所愿永远不会到来。但如果你真正认识了衰老这件事，正确地对待它，配之以有效的方法，你会发现即便岁月来袭，但身边的人依然会认为你驻颜有术、青春常在。吴海燕编著的《做自己的美容大王》不是一份理财指南，却可以通过它合理规划您的美肤投资；这不是一册人生励志书，却可以令您提升自信、健康生活；这不是一本明星美容书，却可以让您不是明星，却像明星一样美丽。

更多好书请点击：

[恋上芳香生活（品味女人，从香水开始。一本专为中国女性量身定做的芳香生活手册，专家教您识香、选香、用香，让你成功做个慧眼识香的女人。）](#)

[补气养血美到老（集千年养生养颜之精华，汇中华传统美颜之智慧，献给女性实用的气血养生圣典！请和我们一起走进驻颜革命，做个健康美丽的女人！）](#)

[让女人年轻10岁的老偏方（汇集了职业女医师10年的美颜保养精华 让女人从身到心，从内在到外表，远离衰老，遇见更美的自己！本书速查速用，值得珍藏！）](#)

## 内容简介

你想知道如何变快乐吗？你想知道如何变白皙吗？你想知道如何变纤腰吗？你想知道如何唇红齿白吗？……想知道的话，翻阅吴海燕编著的《做自己的美容大王》吧！本书会告诉你完美的驻颜保养方。《做自己的美容大王》先从内心的快乐祥和开始，然后介绍了头发、五官、颈部、肩部、手、足、胸部、腰部、臀部、双腿等美颜保养的方法及美容误区，相信一定能让你从头美到脚。

## 目录

### 1.美容大王，要从“心”做起

美由心生，养颜先养心

爱生气，怎么保养都不美

不养心，红颜容易早衰

养心，让容颜润泽如玉

能让人心情快乐的食物

抗压“心经”教你做美女

10分钟美容冥想

### 2.“发”现美丽，“发”养女性魅力

“发”现美丽，美容需从“头”做起

美容先美发，使秀发曼妙多姿

日常洗护是美发的关键

滋养肝，头发才黑亮

“发”现问题，“发”扬美丽

让秀发乌黑闪亮的食物

时尚刮痧，还你闪亮乌发

### 3.无瑕肌肤，雕饰完美五官很简单

好皮肤：润?滑?紧?弹?白

美颜之前先护脸

完美护脸的小窍门

最容易忽略的天然美白方

洁肤品应因肌肤类型而异

水润女人的自然补水法

塑造光洁肌肤，要先补血

生活三招，让你肌肤紧致有弹性

眼部护理，让你明眸善睐

塑造迷人电眼，让你电力十足

滋养眉毛睫毛，令五官更生动

### 4.唇红齿白，留住唇齿间的美好

“唇”情女人，要唇妆上阵

让人蠢蠢欲动的唇部护理

你的口气够清新吗

跟不良口气说再见

远离3种错误的护齿法

6招让你的牙齿又白又亮

5.窈窕身姿，当属丰胸瘦腰翘臀

挺拔美胸，按摩有方

吃出来的丰满罩杯

丰胸：刮痧保养脏腑经络

排除毒素，还你窈窕身姿

柳腰身是按摩出来的

最易忽略的运动瘦腰法

塑造翘臀简单生活8法

让臀部电力十足的运动操

腰椎部刮痧，秀出小蛮腰

6.美化双腿，向瘦长腿看齐

男人眼中美腿的标准

去掉赘肉，和大象腿说拜拜

甩掉萝卜腿，拥抱苗条美腿

赶走萝卜腿的5个保养方

完美腿型是吃出来的

想变美，给腿部肌肉做刮痧

7.颈肩手足，360。美丽无死角

如何塑造纤柔修长的美颈

最管用的脖颈保养8法

光滑颈部，拒绝细纹侵袭

美化肩部曲线的简单动作

挺直、光洁的背，让你自信满满

悉心呵护你的“第二张脸”

让双手光滑修长的按摩运动法

让手指细嫩白滑的保养8法

优雅纤细的手臂是锻炼出来的

让你“足”够美丽的美足方

轻松和脚气、脚臭说拜拜

“行动”起来，打造纤细光滑的脚踝

8.美容天敌，过滤掉美颜的杀手

冷气房，恶名昭著的美肌杀手

压力过大，皮肤就会提前老化

做个睡美人，不觅仙方觅睡方

错误涂抹护肤品催人老

杜绝“坏习惯”，美丽不请自来

远离不良护肤习惯：省、懒、脏、错

再美的肌肤，也怕紫外线  
完全卸妆，减少自由基的侵害  
烟酒和熬夜，肌肤伤不起  
别让体毛毁掉你的美  
适合年轻女性的美容保健品  
美容养颜容易忽略的盲点

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)