

# 《白皙美人新主张》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538150933

## 内容简介

本书第一章护肤绝技。本章介绍护肤的实用观念，包括肌肤保养品一用就上手、四季护肤技巧、各阶段年龄保养步骤、美白防晒不可忘、生理期如何照顾肌肤、洗澡时护肤的方法、以精油芳疗肌肤、护肤的心灵密码、必吃的养颜食物。

第二章全身美体。本章介绍了全身各部位的保养技巧，包括面膜总动员、自制面膜配方、如何洗脸、颈部保养、肩部保养、胸部保养、乳晕保养、背部保养、腹部保养、指甲保养、手部保养、私密处保养、腿部保养、轻松除毛。

第三章疑难攻略。本章针对常出现的肌肤状况，提供解决方法，包括防止毛孔粗大、消除眼部问题、肌肤不松弛、赶走体臭和狐臭、祛除斑点、扫光面疱、粉刺、如何控油、告别脚部问题。

第四章秀发飘飘。本章介绍了各种护发绝招，包括好好洗头发、护发小技巧、旅游时如何护发、头发清洁的误区、烫发叮咛、染一头亮丽的头发、常见的头发问题、以饮食护发。

希望通过本书的帮助，让各位女性拥有健康的肌肤，永远光彩照人，在身上找不到一丝岁月的痕迹。

## 目录

前言 时时护肤，留住美丽

第一章 护肤绝技

肌肤保养品一用就上手

四季护肤技巧

各阶段年龄保养秘诀

美白防晒不可忘

生理期如何照顾肌肤

洗澡也能护肤

以精油芳疗肌肤

护肤的心灵密码

必吃的养颜食物

第二章 全身美体

面膜总动员

自制面膜配方

如何洗脸

颈部保养

肩部保养

胸部保养

乳晕保养

背部保养

腹部保养

指甲保养

手部保养

私密处保养

腿部保养

轻松除毛

第三章 疑难攻略

防止毛孔粗大

消除眼部问题

肌肤不松弛

赶走体臭、狐臭

祛除斑点

扫光面疱、粉刺

如何控油

告别脚部问题

第四章 秀发飘飘

好好洗头发

护发小技巧

旅游时如何护发

头发清洁的误区

烫发叮咛

染一头亮丽的头发

常见的头发问题

以饮食滋发

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)