

《小資美女基礎保養術》

图书基本信息

书名：《小資美女基礎保養術》

13位ISBN编号：9789866019050

10位ISBN编号：9866019055

出版社：朵琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《小資美女基礎保養術》

內容概要

奶油柔軟肌速成班 保濕力直到肌膚底層深度保水才能讓肌膚充滿彈性！ 1秒除黯沉 去除討厭的黑頭&草蓐鼻 找到適合自己的去角質方式疏通阻塞毛孔的油脂 還原咕溜光滑肌 肌膚新生計畫Action！ 抗痘X美白X抗敏X防曬打造零瑕疵新美肌 身體肌膚的護理也很重要！ 頸部&手部護理保養也別忽略了從現在開始全力Hold住你的完美肌膚

《小資美女基礎保養術》

書籍目錄

PART 1 臉部日常護理006七步護理每天必做的肌膚功課06/護膚七步驟：不得不說的秘密07/重點部位卸妝08/早晨的清潔09/化妝水的秘密10/美容護膚面膜11/妙用美容液12/保濕型乳液13/塗抹防曬霜的方法14/晚間徹底清潔15016保濕你是乾燥小姐嗎？16/它們是保濕的英雄17/乾燥肌保濕18/局部乾燥急救19/深層補水 20/深層補水 21/保濕水精華22/肌膚的保護傘23024控油你是出油小姐嗎24/預防出油的必修課25/與油光作戰26/控油成分揭秘028抗過敏過敏肌膚自我診斷表28/如何抗過敏29/小心去角質30/保濕防敏感31/呵護敏感肌膚32/保濕防敏感33034抗衰老衰老肌膚自我診斷表34/如何抗衰老35/輕熟齡肌膚36/修復老化肌膚37038防曬防曬的七大迷思38/防曬前的隔離須知39/防曬的秘密40/妙用隔離霜41/塗抹防曬霜42/曬後及時修復43044眼部護理你是否「誤會」了眼霜？44/眼霜與眼睛的秘密45/眼周問題46/黑眼圈的種類47048美白美白小撇步48/美白 堅持不懈的奮鬥課題49/美白四步驟50/精華美白膜力51052 Q&A臉部日常護理問答054「尋找美肌STAR」活動實況Question1我的臉再不泛油光了54Question2我的「私房」洗臉法55Question3臉部脫皮的急救處理方式56Question4臉部保濕獨家秘方57PART 2 臉部特別護理060活膚你需要活膚嗎？60/活膚也是年輕美眉的必修課61/正確的臉部按摩法62/肌膚營養大餐63064鎮靜認識導致肌膚敏感的元兇64/讓你的火爆肌膚COOL一下吧！65/鎮靜舒緩產品66/鎮靜「冷」護理67068去角質你是「龜殼」仙女嗎？68/去角質露出水潤肌膚69/輕柔去角質70/去角質產品71072去黑頭形成黑頭的原因72/黑頭人見人恨73/揮別草莓鼻74/去黑頭75076去痘你是哪種痘？76/戰痘到底就是勝利77/去除青春痘78/擊退成人痘79080淡斑診斷你的色斑肌膚80/不作色斑女郎81/色斑的成因82/擊退色斑83/淡斑按摩方法84/色斑加深真兇85086緊緻全方位檢查你的鬆弛肌膚86/讓青春流逝慢一點87/上提雙頰手法88/嘴部鬆弛89/緊實頸部肌膚90/撫平小細紋91093黑眼圈你的黑眼圈有救嗎？92/全面擊退「熊貓眼」93/按摩眼周肌膚94/冷熱交替敷眼法95096 Q&A臉部特別護理問答098「尋找美肌STAR」活動實況Question1防曬絕招98Question2對付眼部細紋99Question3色斑也可以淡化100Question4向草莓鼻說「bye bye」101PART3 身體護理104泡湯你對泡湯了解嗎？104/泡湯的好處105/泡湯的步驟106/享受全身浴107/半身浴體驗108/溫熱交替浴109/家庭三溫暖110/浴後美容好時機111/泡湯按摩法112/五種泡湯好處113114頸部你的頸部出賣你了嗎？114/不可忽視的頸部肌膚保養115/拒絕頸紋操116/頸部護理手法117118手部你的手部年齡？118/手和臉一樣重要119/深度滋潤手部120/按摩光滑手紋121122手臂你的手臂還好嗎？122/ 緊實手臂告別「蝴蝶袖」123/呵護手臂124/手臂去角質125126胸部胸部按摩何時效果最好？126/美胸宣言127/胸前的紅痘128/滋潤胸部肌膚129/按摩挺胸130/擴胸瑜珈操131132臀部檢查臀部肌肉狀況132/提升臀型&去角質雙管齊下133/去除橘皮紋134/訓練緊實翹臀135136腿部腿部肌膚問題知多少？136/正確護理腿部肌膚137/去除腿部浮腫138/腿部緊緻按摩法139140足部你對足部的保養用心嗎？140/養成泡腳的好習慣141/去除死皮&龜裂142/享受足部按摩143144背部你的背部護理有問題嗎？144/必勝露背裝145/背部清潔146/鎖住背部水分147148除毛如何選擇除毛產品？148/夏季除毛必修課149/除毛的細節150/除毛護理151152 Q&A身體護理問答154「尋找美肌STAR」活動實況Question1讓身體肌膚光滑如臉154Question2泡澡有一套155

《小資美女基礎保養術》

編輯推薦

本書特色 在家就能做的美容保養聖經 臉部日常護理X臉部特殊護理X身體護理 27個護膚環節大公開 全面、細緻、科學呵護你的肌膚

《小資美女基礎保養術》

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:www.tushu111.com