

# 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

## 图书基本信息

书名：《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

13位ISBN编号：9787501971107

10位ISBN编号：7501971102

出版时间：2010-1

出版社：中国轻工业出版社

页数：155

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](http://www.tushu111.com)

# 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

## 前言

在家自己动手，用天然蔬果材料制作面膜及护肤品，已经成了当今的时尚潮流。它最大的魅力就是安全、有效、经济、方便、环保，随手取材，可以根据自己的情况定制，自由调配，乐趣多多。不少人觉得自己做当然好，可就是麻烦。其实，当保养身体成为一种习惯，你会发现它是如此简单易行。利用常见的水果、蔬菜，准备好一套适合的用具，不超过3分钟，就能完成你自己的新鲜美容品。本书除了关注传统的“面子工程”，介绍很多实用的面膜制作方法外，还注意到了更多的美丽细节。养护头发、明亮眼眸、润泽双唇、清洁口气、泡澡护肤、护理手足及指甲等，也可以通过在家DIY的方法实现，让你从头到脚，焕发出天然的光彩与美丽。“没有丑女人，只有懒女人”，只有学会随时随地养护自己，才能让美丽更长久。按照这本书教你的方法，既不会浪费时间，也不会浪费金钱，而且效果也不逊于奢侈的美容院。美丽之道如此简单，你也快来试试吧！

# 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

## 内容概要

《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》主要内容简介：只需3分钟，给你好面子，天然的蔬菜、水果、养颜的好材料，自己在家做保养、轻松、高效又经济！在家用天然材料，简单制作，就能养出嫩白肌肤、乌黑秀发、明眸皓齿、完美身材，保养无需奢侈，只要用收，做个自然美人就这么简单！

# 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

## 书籍目录

Chapter1 入门准备篇 自制保养品的必备工具 常用材料连连看 “厨余”变黄金 美人必知的中药材 卫生要求和保存方法  
Chapter2 嫩白美颜篇 清洁 玫瑰洁肤水 番茄胡萝卜清洁面膜 冬瓜保湿乳 橘皮磨砂膏 咖啡渣深层清洁霜 双豆深层清洁面膜 黄瓜甘油洁肤水 防晒 芦荟酸奶修护面膜 芦荟甘菊修护液 绿茶蜂蜜修护液 葡萄汁面膜 西瓜清凉面膜 猕猴桃面膜 改善肤色 牛奶豆腐面膜 淘米水面膜 红糖牛奶面膜 薏米椰汁面膜 三花红润面膜 红豆蜂蜜面膜 酸奶草莓面膜 樱桃蜂蜜面膜 白芷珍珠面膜 桃花美容液 木瓜牛奶面膜 茯苓酸奶面膜 银玉面膜 橄榄油嫩肤乳 苹果番茄紧致面膜 面粉紧致面膜 柠檬蛋清面膜 丝瓜嫩肤面膜 梅子橄榄油面膜 玉竹糯米粉面膜 除皱 杏仁蛋清面膜 菟丝子面膜 香蕉橄榄油面膜 乳酪蛋清面膜 核桃粉蜂蜜面膜 黄油猪皮面膜 猪蹄冻面膜 糯米黄瓜面膜 桃仁米汁面膜 消斑 柠檬醋祛斑水 醋泡蛋祛斑水 水晶梨面膜 大蒜蜂蜜面膜 生姜酒消斑液 芦荟猕猴桃面膜 .....  
Chapter3 乌发明眸篇  
Chapter4 唇红齿白篇  
Chapter5 泡澡香体篇  
Chapter6 手足保养篇

# 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

## 章节摘录

插图：

## 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

### 编辑推荐

《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》：回归自然、越来越少地使用化学制剂，是当代国际美容产业的大趋势，也代表着未来的发展方向——绿色、和谐、健康。天然的蔬菜、水果被人们重新发现和认识，它们的营养成分更容易被皮肤吸收，而且没有副作用，可以说是“能吃的化妆品”。保养贵在坚持.这《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》提供的方法简单快捷，安全有效，只要能持之以恒地做下去，美丽一定会属于你。

## 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

### 精彩短评

- 1、材料好找，操作方便，很实用，还有介绍精油的做法。
- 2、书质量很好，印刷很精美，图片拍得很漂亮，书中的内容基本都能做到，而且用的都是吃的东西，天然健康，只是有些配方真的用起来应该会比较油腻。挺好的，喜欢
- 3、纸张质量不错，内容丰富，取材容易
- 4、材料都是家庭所有的材料，但实用性不算强，有的操作起来还有点复杂，没试用过，但看着挺好的！
- 5、我买过很多同类型的书，就这本知识最全面，还有很多拓展的内容，资金允许的话，建议一定要买
- 6、书不错，彩页，取材方便...
- 7、原来食物还可以这样用呀，即安全又环保。超开心。
- 8、当时看过类似的还有《自制顶级面膜》还有《面膜225例》纠结最后买的这本，因为它比较全。还有润唇的，去眼袋的，美容的，擦手的，护足的！1蛮全.送货速度很快呦，还送货上门嘞
- 9、各种有效果
- 10、终于收到这本书了，制作精美，内容丰富，我真的超喜欢。还好以前用剩的化妆品瓶罐没有扔掉，现在我就开始给全家坐纯天然的美容霜了，呵呵
- 11、书是蛮好，就是没时间照做
- 12、学以致用，越来越美丽！
- 13、书很精致，读后很有收获的一本书，准备做做看，希望自己越来越年轻
- 14、不错，内容不错哦...
- 15、写得不错，图很漂亮
- 16、书上介绍的面膜、护肤品都比较容易制作，卫生要求和保存方法也有提到。虽然基本上都是可食用材料制成，但是书中还是很细心的提到做好的成品要进行皮肤过敏测试，以免有不适应反应。

## 《3分钟自制蔬果面膜·护肤品》

### 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](http://www.tushu111.com)