

# 《水美人养颜宝典》

## 图书基本信息

书名：《水美人养颜宝典》

13位ISBN编号：9787122065278

10位ISBN编号：7122065278

出版时间：2010-2

出版社：化学工业出版社

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)

# 《水美人养颜宝典》

## 内容概要

出水芙蓉、风娇水媚、秋水伊人、温柔似水.....这些词藻传神地形容出女子的美丽和温婉。女人是水做的骨肉，女人的美丽和健康离不开水。《水美人养颜宝典》围绕水及茶水、咖啡、蜂蜜、水果、汤水等日常生活中我们经常接触的物品，全面搜罗美容护肤、瘦身美体、养生保健等知识，贴心细数各种面膜、蔬果汁、美容餐的制作方法和美容保健功效，看完就可以马上动手实践，扮靓自己。如果你爱美，如果你想变得更美，如果你想做水水嫩嫩的美人，这本书一定不能错过噢！

# 《水美人养颜宝典》

## 书籍目录

水，美丽的源泉 第一章 你会喝水吗？ 1.喝水的小道道 2.不平淡的白开水 3.美容疗心的茶 4.当肌肤爱上咖啡 5.浓浓奶香中的美丽 6.巧用矿泉水滋养美丽 7.爱喝蜂蜜好肤色 8.杯酒勾兑的容颜 第二章 你会用水吗？ 1.清水洗脸美容法 2.如何保养出嫩白无瑕脸蛋 3.纤纤秀发要“喝”水 4.淘米水也能淘出美丽 5.自助居家SPA 6.美肤嫩白的秘密 7.如何快速让“痘痘”消失 8.拒绝皱纹 9.向粗大毛孔说NO 10.化妆水完全手册 第三章 新鲜水果 1.苹果：瘦身又健康 2.樱桃：养颜悦色 3.柠檬：似水冰肌 4.猕猴桃：淡化黑斑 5.草莓：滋润保湿 6.木瓜：养颜除皱 7.葡萄：淡化雀斑 8.柚子：亮肤美白 9.荔枝：排毒养颜 10.香橙：活化肌肤 第四章 温情汤水 1.养生汤：养怡之福得永年 2.滋补汤：滋养得宜寿延长 3.排毒汤：百脉通络心志宁 4.免疫汤：强身健体正气存 5.安神汤：惜气存精更养神 6.瘦身汤：体态窈窕美人归 7.美容汤：青春容颜长做伴

## 章节摘录

插图：>>>美丽细细数每个女人都希望自己的皮肤洁白无瑕。皮肤是女人美丽的外衣，是女人的第二张脸，所以嫩白的皮肤是所有女人的追求。 牛奶嫩白：香浓美味的牛奶是爱美人士的“必备秘密武器”，它含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，对肌肤的嫩白功效可是非同一般。 西瓜嫩白：西瓜汁中含有多种重要的有益健康和美容的化学成分，西瓜的这些营养成分，易被皮肤吸收，可增强皮肤的弹性、营养，并且防晒、增白效果也非常好。 豆腐嫩白：豆腐含有丰富的大豆异黄酮，具有抗氧化的作用，因此能帮助暗沉的肌肤恢复光亮。豆腐当中还含有天然的植物乳化剂——卵磷脂，能强化肌肤的保湿效果。>>>嫩白美容套餐嫩白是一门必修课程，漂亮MM们四处寻访，实践。时间证明身边很多东西都具有滋养肌肤的效果，比如：牛奶、豆腐等，然而时间又告诉我们嫩白不是三两天的功夫，嫩与白只在“再坚持一下”，再坚持一下继续美丽步骤！

# 《水美人养颜宝典》

## 精彩短评

- 1、非常有用的作品 别看它的封面和标题 这本书挺好的 很详细地介绍了美丽的方法 但是里面一些比较极端的方法（例如说三天都只吃苹果）还在长身体的人最好不要尝试 等到一定年龄的时候再去尝试
- 2、内容挺好，直至不错
- 3、有时间时照着书上写的做，感觉还是比较有效！

# 《水美人养颜宝典》

## 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)