

# 《韓國第一美魔女的逆齡神技》

## 图书基本信息

书名：《韓國第一美魔女的逆齡神技》

13位ISBN编号：9789861752785

10位ISBN编号：9861752781

出版时间：2012-8-31

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：馬承芝

页数：160

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)

# 《韓國第一美魔女的逆齡神技》

## 內容概要

45歲，有2個高中生兒子，

卻獲得童顏大賽冠軍，驚豔日韓，

她究竟是怎麼辦到的？

第一美魔女的逆齡美肌 + 22吋小蠻腰神奇保養密技，首次公開！

美麗保鮮的最大關鍵，韓國第一美魔女找到了！

韓國「童顏選拔大賽」冠軍，風靡台日韓的第一美魔女馬承芝，首度公開她不為人知的凍齡，甚至是逆齡保鮮術。告訴你：

- ．蓮蓬頭洗臉可以讓肌膚Q彈緊實
- ．不用枕頭睡覺可以預防頸紋
- ．豬皮面膜能讓肌膚維持年輕活力
- ．黑糖敷臉可以幫助角質代謝
- ．蝸牛黏液可以拯救乾燥肌膚
- ．臉部瑜伽可以淡化法令紋
- ．M字腿操可以甩掉下半身肥肉
- ．泥鰵湯可以讓生理期時仍元氣滿滿
- ．黑色食物是養顏聖品

每種方法，都有她獨家的秘訣！只要學著做，持之以恆，就能夠透過這些建議，像她一樣擁有永遠的25歲！

# 《韓國第一美魔女的逆齡神技》

## 作者簡介

### 馬承芝

1967年生，有2個高中生兒子，逆齡的美肌與22腰的好身材，讓她看起來像只有25歲。以素人身分參加韓國綜藝節目所舉辦的「童顏選拔大賽」，獲得冠軍而瞬間爆紅，迅速累積知名度，人人爭相詢問其保養方式，有「韓國第一美魔女」的稱號。

## 書籍目錄

前言 美魔女凍結時間的秘密，不藏私統統告訴你！

美魔女的6大信念

PART 1：美麗秘密

1 保養前先認識自己的膚質，適合別人的不一定適合你！

2 蝸牛黏液竟是乾性肌的救星？想保濕，先從鎖水開始！

【馬承芝的美麗私房寶：蝸牛黏液、羊胎盤素、胜 類、玻尿酸】

3 保養品不能一瓶到底，不同季節、年齡都要考慮進去！

4 美白產品成分知多少？不可不知的熊果素濃度最重要！

【馬承芝的美麗私房寶：鎮定肌膚的蘆薈膠面膜】

5 自製面膜天然、安心又省錢，讓肌膚得到最佳的養分！

【馬承芝的美麗私房寶：讓肌膚Q彈緊實的豬皮面膜】

6 泡澡的蒸氣會撐大毛孔，當心你的肌膚變得越來越糟！

【馬承芝的臉部瑜伽：告別凹凹臉、淡化法令紋】

7 每天都要卸妝！絕不讓化妝品在臉上多停留一分一秒！

【馬承芝的美麗私房寶：去角質的米糠粉】

8 洗臉學問大！以蓮蓬頭代替雙手，臉部也要做SPA！

【馬承芝的美麗私房寶：代謝角質的黑糖面膜】

9 規律作息+溫柔呵護眼睛，電力十足的媚眼為你加分！

【馬承芝的臉部瑜伽：預防魚尾紋】

10 拿掉枕頭！輕輕鬆鬆預防頸紋，別讓它洩露你的年齡！

【馬承芝的臉部瑜伽：美化脖子】

PART 2：美體意識

1 保持愛美的決心，持續運動，擁有曼妙身材非夢事！

2 拒當沙發馬鈴薯，小心身材走樣、發福，有害健康！

3 運動前別急著在意體重計上的數字，才能輕鬆減重！

4 溫和的伸展運動是增強肌肉、雕塑身材的最佳選擇！

5 洗澡按摩兼美胸，短短幾分鐘，就能預防胸部走山！

6 耐心按摩搭配持續運動，一舉擊敗難纏的橘皮組織！

7 確實掌握運動前後的飲食規則，迅速達到瘦身效果！

PART 3：曲線雕塑

1 動起來暖身運動

盤坐伸展操 馬步伸展操 上半身伸展操 下半身伸展操 改良版伏地挺身

2 快速消脂有氧運動

全身有氧操

3 美胸塑形運動

UP UP美胸操

4 纖細手臂運動

手臂平舉操 手臂延伸操 手臂搖擺操 手臂高舉操

5 告別虎背熊腰運動

鍛鍊後背操

6 終結小腹運動

進階版仰臥起坐 抬腿瘦腹操

7 M字腿美化下半身運動

M字腿操

8 勻稱美腿運動

美腿操 倒踩腳踏車

PART 4：逆齡飲食

## 《韓國第一美魔女的逆齡神技》

- 1 吃對食物提升基礎代謝率，輕鬆減重不停滯！
- 2 早餐一定要吃！身體健康，基礎代謝才會好！
- 3 多喝水啟動身體的新陳代謝，讓皮膚水噹噹！
- 4 盡早養成良好飲食習慣，比天生麗質更重要！
- 5 過分抑制食欲不會變瘦，少肉多菜才是關鍵！
- 6 吃對食物很重要，脂肪與蛋白質不可不攝取！
- 7 少吃重鹹食物，就能擺脫喝水也會胖的命運！
- 8 當心餓過頭大開吃戒，請適時吃慰藉性食物！
- 9 遵守少量多餐的原則，控制熱量又滿足口欲！
- 10 生理期後新陳代謝加快，要把握減肥黃金期！

### PART 5：養顏聖品

1 養顏美容的黑色食物

2 長壽美麗的黑豆

【馬承芝的健康菜單：牛奶黑豆飯】

3 幫助脂肪燃燒的全穀類

4 讓肌膚更有彈性的堅果

5 抗氧化的綠花椰菜

6 【馬承芝的健康菜單：綠花椰菜沙拉】

6 維持少女肌膚的豆腐

7 養顏潤膚的雞蛋與牛奶

8 富含維生素C的甜椒

【馬承芝的健康菜單：彩甜椒拌雞胸肉】

9 讓心情保持愉快的香蕉

10 喝出好身材的綠茶與豬馬鈴薯茶

11 調理體質的紅石榴汁與天然醋

【馬承芝的健康菜單：水果雞蛋沙拉】

後記 給身體最需要的養分，你也可以是凍齡美魔女

# 《韓國第一美魔女的逆齡神技》

## 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)