

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

图书基本信息

书名：《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

13位ISBN编号：9787555100720

10位ISBN编号：755510072X

出版时间：2014-2-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：[日]水谷雅子

页数：128

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

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

内容概要

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》内容简介：这是一本介绍“不老仙妻”水谷雅子如何保持青春靓丽容颜秘诀的书。43岁的她，看起来却像20岁的青春少女。作者分享了她日常肌肤保养、化妆、发型塑造的诸多秘诀，并讲述了她保持年轻美丽的健康食谱、日常锻炼法以及心灵修养法则，希望帮助读者能够由内到外地美丽起来。她自创的刮痧美容疗法、晨间及夜间的密集保养修护以及芳香疗法的运用，让想像作者一样成为冻龄美魔女的读者受益匪浅。

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

作者简介

[日]水谷雅子

日本当红人气美魔女，46岁的她在2011年之前只是不折不扣的家庭主妇，后参加日本某著名杂志的千人海选，凭借姣好容颜及完美体态获得日本首届美魔女大赛冠军，成为当之无愧的美魔女代表！水谷雅子热心经营自己的博客，分享护肤保养、时尚穿搭等热议话题，短时间内获得万千网友喜爱，每日阅读量更高达30000次。水谷雅子本人推荐的美肤单品，一经公布就热销不减，成为众多熟龄女性最爱的保养专属NO.1。独创的淋巴系统刮痧美肤法尤其适合亚洲女性，美颜排毒效果显著，高效解决多重肌肤及身体问题，美肌从此零负担。

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

书籍目录

目录

前言INTRODUCTION.....	13
美魔女的养颜时间表.....	18
Chapter1晨间保养秘辛	
清晨的肌肤护理1 刮痧，唤醒淋巴系统	24
清晨的肌肤护理2 滋润护理的要义	28
清晨的肌肤护理爱用单品.....	30
Q&A 晨间保养秘辛篇	32
Chapter2越夜越美丽	
美魔女最爱的洗浴用品.....	38
卸妆 清爽第一步	40
泡沫 超强洗净法	41
超声波& 离子导入 夜间物理养护新主张	42
护理要彻底 美Body 分区保养法	46
夜间的护理爱用单品.....	52
随时随地的美容1 身体塑形篇	56
随时随地的美容2 脸部运动篇	58
睡觉时也要注意 入睡前的美容秘诀	60
Q&A 越夜越美丽篇	62
Chapter3美魔女变身术	
基础美妆法1 底妆	68
基础美妆法2 眼部彩妆	70
基础美妆法3 细节修饰	72
美妆法应用篇1 宴会妆	74
美妆法应用篇2 补妆技法	76
雅子最爱的美妆单品.....	78
发型应用篇1 清爽系编发	82
发型应用篇2 简单款丸子头	84
发型应用篇3 侧边编发	86
发型应用篇4 派对盘发	88
Q&A 美魔女变身术篇	90
Chapter4美魔女养颜食谱	
美容菜单1 有效补充维生素葡萄柚沙拉	96
美容菜单2 富含茄红素番茄前菜	97
美容菜单3 完美排毒效果白葡萄酒蛤仔	98
美容菜单4 抗衰老食材酒曲嫩煎鸡肉	99
美容菜单5 除去暗痕和雀斑樱桃利口酒	100
美容菜单6 促进新陈代谢白葡萄酒水果圣代 ...	101
待客菜单1 可爱又美味生火腿蝴蝶意面	102
待客菜单2 真正意大利风味加吉鱼Acqua Pazza	103
雅子最爱的营养单品.....	104
Q&A 美魔女养颜食谱篇	106
Chapter5美魔女的Lifestyle	
私服搭配Collection	112
雅子DIY 原创美甲收集 Collection	118
雅子DIY 手做饰品收藏 Collection	120
Q&A 美魔女的Lifestyle 篇	122

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

跋CONCLUSION 124

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

精彩短评

- 1、刮痧刮了一阵啦 惊叹雅子小姐的willpower 惊人意志力 我辈还要好好努力！嗯默默加精油到购物车早上起来刮痧哦
- 2、比柳真的好看啊，都不是一个阶层的人，得天独厚。
- 3、方法+物品+坚持。自律的人生才能不被他率。
- 4、日本人的极致变态是因为有毅力~~每天睡3-4小时还能保养得那么好，实在是惊为天人~
- 5、#书单#393《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》看一遍就学会了每日刮痧方法，随时美容面膜法，枕头美容法等。雅子对生活的态度让我敬佩：先做好本职主妇，再根据精力接国内外模特工作，享受每一天，不硬性强迫苛求自己，特别值得我学习，归入书柜，每年翻看，时时提示。值得一看。
- 6、还行。较全面，也较浅谈。
- 7、要变美
- 8、1看完此书从此每日我养成了面部轻轻刮痧6分钟的刮痧的习惯，每摸一样化妆品之间然皮肤吸收一阵，不拍脸 轻轻按压，接下来要学会早餐是喝西柚汁
- 9、仙妻更是贤妻。
- 10、刮痧法就算是唯一收获了，看书不如看视频作品。
- 11、书写的挺实在的
- 12、产品集~~~~~慎入

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

精彩书评

1、水谷雅子红了之后，我见到过一次她本人。湖南卫视《我是大美人》剧组是在上海的，当时有个同学在里面做实习编导，请到水谷雅子的这期我也去现场看了。见到本人之后真的惊叹她的美，她的脸很小，化妆功力很好。见到心目中的女神，真是兴奋。我平时会关注水谷雅子的日本博客，虽然日语看不懂，但图还是能看看的。她在日本已经出了很多本书了，在中国只有这一本合集。本书介绍了一些她的美容习惯，用到的美容产品和美容工具。这些大大小小的美容仪器，我后来去日本旅行的时候，在友都八喜商场见到过，老实说根本看不懂，太多仪器了，不知道它们是干什么的，感叹日本科技的发达。日本因为人工很贵，所以大家去美容院的次数貌似没有国内那么频繁，女性家中大大小小的仪器很常见。不过，这本书中最让我惊讶的是水谷雅子的作息时间表！她每天5点半起床，作息表上说23点就寝，但书中谈到，由于她平时家务繁忙，有时候又有工作，几乎都是2点之后睡的。每天睡眠时间很少。而在节目中她也说，自己其实每天都是12点之后睡的。虽然也想睡美容觉，但几乎是做不到的。在我们印象中，睡眠时间和美几乎成正比。睡的那么少，将近50岁还看上去比同龄人年轻那么多，这简直就是反科学反人类的事情。但是水谷雅子做到了。看看她每天安排的美容任务，我觉得真的需要很大的毅力和自律才能日复一日。水谷雅子作为家庭主妇，养育孩子、完成家务、外出工作，这些事情她平衡得很好。虽然要美要年轻，你肯定必须有钱，但是爱美的有钱人那么多，做到这种程度的真的很少。所以，最终还是方法和坚持的问题。想要变美，就去研究，去实践。没有钱，就从力所能及的早睡早起、多喝水、戒掉垃圾食品开始做起，不要找借口了，时间会报复懒惰的女人。《我是大美人》节目。我同学是最右黑衣服的O(_)O

2、其实整本书看起来关于美魔女的秘密，自己总结了一下几乎还是那几句真理啊迈开腿，管住嘴，坚持保养从雅子的时间表来看几乎每天从早上到晚上都不忘在保养呢一些刮痧，美容仪按摩都是很简单的手法大家都知道的公开秘密可是能坚持下来的人又有多少呢所以，觉得雅子的生活态度还是很棒的呢里面还是有很多好的方法的。如果是产品控，我觉得这本书是福音呢因为雅子小姐介绍了非常多自己爱用的产品之前这本书的日文版就挺火，好多人找代购的现在出了中文版，和日文版相比，还卖那么便宜我觉得挺不错的呢如果买回来一本偶尔翻翻就当是要提醒自己注意保养的一本书也不赖呢

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

章节试读

1、《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》的笔记-第1页

《不老仙妻水谷雅子美丽秘籍》

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