

《美容教母90天肌肤大改造》

图书基本信息

书名：《美容教母90天肌肤大改造》

13位ISBN编号：9787807637929

10位ISBN编号：7807637927

出版时间：2013-8-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：佐伯千津

页数：174

译者：陈玉叶

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

《美容教母90天肌肤大改造》

内容概要

《美容教母90天肌肤大改造》是亚洲美容教母、被誉为肌肤救世主佐伯千津，集45年美容实践经验的集大成之作。书中佐伯千津依据自己36年在顶级世界品牌娇兰、迪奥任职，以及为10万人做肌肤诊断的工作经验，划分出4种烦恼肌肤，并详尽提出了针对各类型的90天肌肤美容方案。

书中佐伯千津从自己的亲身经历出发，由于亲人的离去，她曾在很长的时间内对保养自暴自弃，结果皱纹丛生、毛孔变大、肤色暗沉、水油平衡失调……一张脸惨不忍睹！在友人的鼓励下，她依据自己的肌肤类型，进行了肌肤密集保养修复，90天后肌肤不仅回复了原来的光泽和美丽，还发现肌肤重新调整回了良好的循环，之后只要认真照顾肌肤，肌肤自身会变得越来越好，从而变成最好的抗衰老法宝。本书中佐伯老师为四种肌肤烦恼的人群，提供了最完整而有效的护理方案，只要认真按着方案执行，每天10分钟，困扰亚洲女性的黯沉、干燥、蜡黄、细纹问题全歼灭！

抗衰老，从肌肤烦恼入手：

- 水按摩，能使疲惫弱化的肌肤重焕新生！
- 能达到肌肤内部深层的化妆棉美容法！
- 正确的清洗方法，是要留下一层滋润的膜！
- 饮食、性格、生活方式决定肌肤状况！

《美容教母90天肌肤大改造》

作者简介

【日】佐伯千津 亚洲美容教母

亚洲美容界的权威，被誉为肌肤救世主，其创立推崇的“化妆水护肤法”“抗老按摩法”“油水平衡清洁法”引领了亚洲新一代护肤的风潮，其作品成为众多化妆师和明星不可缺少的枕边书。

佐伯千津老师年至70岁还保持完美肌肤；曾在娇兰、克里斯汀·迪奥等国际知名化妆品公司担任过要职的她，因为经常对美容部职员进行指导，每年都要接触2000多位女性的肌肤，为她们消除肌肤问题。目前已开办了自己美容机构“BeautyTower”和“Salondoremabeaute”，成为亚洲最著名的美容专家。

《美容教母90天肌肤大改造》

书籍目录

Chapter1. 诊断你的“肌肤烦恼”

Part1. “拼命往脸上涂涂抹抹，皮肤却没有变漂亮”

是不是自己一直坚信着的护肤方式，阻碍了变漂亮的能力

Part2. “已经根据不同肤质挑选护肤品进行护肤了，也没看到任何效果”

你的烦恼是干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤、敏感性皮肤

〔佐伯肌肤诊断教室〕检查你的皮肤吧

春季型烦恼肌肤 毛孔不平整，皮肤粗糙的夏橙肌

很容易长青春痘和粉刺

夏季型烦恼肌肤 毛孔粗大，容易长斑的草莓肌

秋季型烦恼肌肤 皮肤很薄，很容易受伤的温州桔肌

冬季型烦恼肌肤 皮肤有点厚，硬硬的葡萄柚肌

Chapter2. 教你佐伯式三个月解决肌肤烦恼的方法

Part1. 皮肤光凭“干性皮肤”“油性皮肤”“混合性皮肤”“敏感性皮肤”是无法解决的

Part2. 从下决心“想要变成这样子的肌肤”开始变漂亮

Part3. 如果放任不管，肌肤问题会随季节恶化

《美容教母90天肌肤大改造》

精彩短评

- 1、工具书。对于完全不懂的该如何使用化妆品的人很适合。
- 2、为了拯救自己越来越烂的皮肤而专门买来研究的小书~佐伯君写了足够多的美容图书，这本算是集大成了，条理性可读性什么的都比前作强了不少~读完之后确有收获，一瓶化妆水护肤的时代宣告结束，明天去买个精华液的说~
- 3、内容挺少的，价格有些贵了。只是教一种方法，用化妆水好好敷脸吧
- 4、肌肤、身体和人生一样，都有自己的新陈代谢过程，以发展的眼光看待，坚持补水保湿~
- 5、春季型肌肤
- 6、随便看看，
- 7、试验中，但愿有效
- 8、看完了，现在就只差实践了
- 9、微信号y974751770
- 10、做女人真是一项工程啊
- 11、我觉得还是看看吧，值得学习的！她的皮肤我见过真人，真的是很白净.....虽然皱纹也是有的，但是你考虑一下人家的年纪嘛~
- 12、对照说明，自己属于秋冬型肌肤（秋和冬，傻傻分不清楚）。全书就强调了一个最主要的观念--化妆水面膜：早上做，晚上做，90天一定见效。之所以给两星，是因为本书水分太大。
- 13、内容适合初步了解。
- 14、同事妹子的书看了秋冬两季的感觉很实在比弯弯那些美容书实用多了。。
- 15、核心技巧只有一个，坚持了一个半月还是有效果的。改变了2-3个护肤误区，也有帮助。从一个技巧，进而理解了很多麻烦的护肤方法的“万变不离其宗”。
- 16、70多岁的肌肤还是很有说服力的，方法也简单，只需要自己的持之以恒，值得借鉴。25岁准备成为一个迷人的老太太而努力。
- 17、觉得没什么帮助，鸡肋
- 18、很喜欢她的护肤理念
- 19、护肤!!!

- 20、每个人的皮肤不同所以要根据自身情况选择适合自己的产品才能达到最好的护肤效果 加我微信zhandening936 教你怎么选择适合自己的产品黛莱美有授权想做微商的欢迎来找我哦！
- 21、小手册
- 22、佐伯千津很厉害，持之以恒的护肤。但这本书的内容比较浅显。
- 23、非常赞！
- 24、挺值的一读的，重点就是化妆水面膜。恩，一些小技巧也挺好的。
- 25、烂书。非常不适用的工具书。
- 26、实用！可当工具书实用。
- 27、90天后再来评论
- 28、随便翻翻
- 29、看这个不如实践起来，护肤走起来。最近用了爱美肌，感觉很不错，开始美起来，感兴趣的亲可以V我哦578740703
爱美肌，爱美肌，爱美肌
爱上你的肌肤
- 30、我就心疼买书的钱

《美容教母90天肌肤大改造》

- 31、网络上的护肤攻略很多，我不想看，就是买了书才看得下去。皮肤和好身材，比美丽的衣服重要多了。八过，我就是不大想健身。
- 32、我看过的所有美容书里最靠谱的，相见恨晚的一本书，我自认为用心护肤了4年之久，今天才发现原来我从没真正了解我的皮肤，我自认为了解的只是护肤品而已。
- 33、一点内容都没有，整篇读完就是注意敷水膜，没了。根本不值得花费时间。5分钟翻完一本书。
- 34、比较实在。
- 35、洗脸+化妆水面膜+精华+乳液/乳霜，40+岁加个眼霜，完了。
- 36、感觉有用。
- 37、果然和评论一样，唯一措施是敷水膜。。。
- 38、为大家分享个护肤小知识:1.清晨洗脸不该用脸盆，2.不该用肥皂偏碱性的肥皂不但破坏了皮脂腺和汗腺的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”3.不该用热水，热水能彻底清除面部的防护膜4.不该用湿毛巾:久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋长，各种皮肤问题可以微信我哦，教你如何护肤A312860908
- 39、没啥用阿

《美容教母90天肌肤大改造》

章节试读

1、《美容教母90天肌肤大改造》的笔记-第46页

2、《美容教母90天肌肤大改造》的笔记-诊断你的肌肤烦恼

1、四季烦恼肌肤类型

春：毛孔不平整，皮肤粗糙（表皮层）

夏：毛孔粗大，容易长斑（真皮层）

秋：皮肤薄，容易受伤（表皮层）

冬：皮肤有点厚，化妆品残留（真皮层）

2、原有的区分肤质（即干性、油性、混合性、敏感性）的方法毫无意义，因为皮肤的状态是因时因地而变的。

3、肌肤问题诊断表。

3、《美容教母90天肌肤大改造》的笔记-佐伯式春季烦恼肌肤的美容术

1、由于皮肤缺水，春季型烦恼型肌肤没办法顺利进行“蜕皮” 皮脂堆积 皮肤发黏、青春痘、粉刺、毛孔粗大等。

2、错误做法：过度清洁（一天中反复洗脸；或采取用卸妆油、洗面皂双重洁面；或频繁使用磨砂产品进行清洁；或随时携带吸油纸，有事没事就用它吸油。）

3、对策：不要过度清洁，改善肌肤缺水缺油。

4-1、早基本护肤

4-2、晚基本护肤

5-1、周末磨砂&美白面膜

5-2、三重祛斑面膜

5-3、温和祛痘

4、《美容教母90天肌肤大改造》的笔记-教你90天解决肌肤烦恼

1、可怕的肌肤烦恼恶性循环：【春天】未进行角质护理 【夏天】皮脂分泌旺盛问题
【夏天】未进行防御护理 【秋天】皮肤潮红问题
【秋天】未进行储存护理 【冬天】皮肤干燥问题
【冬天】未进行软化处理 【春天】毛孔粗大问题

2、铁口直断我是XX肤质的危害：肌肤实际需求和给予的护理两者之间存在差距。

《美容教母90天肌肤大改造》

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