

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕》

## 图书基本信息

书名：《透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲》

13位ISBN编号：9789862298015

10位ISBN编号：9862298014

出版时间：2013-1-11

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：愛愛LOVE

页数：168

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)

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比你年輕》

## 內容概要

FG千萬網友最推的TOP1首席部落客 愛愛

連知名保養專家、彩妝師都驚嘆的終極獨門逆齡全密技！

不用白花錢、不必走錯路，每天5分鐘讓你比同齡女孩年輕10歲，

立即從大孀NG貌 好感鄰家女！

小六開始保養，堪稱是個保養偏執狂！現在我近40歲，大家都說：「怎麼可能」！

愛愛的愛美因子啟動時間比別人早10年以上，不知道是遺傳天性，還是個異類，從小對於「漂亮」兩個字就異於常人。玩玩具一定先翻阿嬤梳妝台上的寶貝，小六就開始擦化妝水和乳液，直到現在不斷採購試用最新科技的保養品，可說是名符其實的保養偏執狂！說真的，別再煩惱老化帶來的細紋、黑斑、鬆弛問題，保養的黃金期永遠不嫌遲，愛愛教你，只要做對基本的保養，就可以保持住肌膚的青春與美麗！跟著她保養，你會看到逆齡奇蹟。

你會保養嗎？只會擦保養品不算是真保養！4大老化部位，請一定要hold住！

老化致命點1 臉部（眼睛、斑點、嘴唇、法令紋）

消除黑眼圈美眼按摩、熬夜肌瞬間變水煮肌的SOS密技、3要點全面抵抗光老化、自製消除唇紋去角質霜、6步驟線條立刻向上的提拉按摩、早晨5分鐘消水腫密技

老化致命點2 手足

4步驟養成讓男人心動的纖纖玉足、5分鐘擁有貴婦的完美嬰兒手、腋下白皙舉手也不害羞、貝殼機打造完美曲線

老化致命點3 頸背

3步驟去除暗沉後背痘痘、2步驟預防鬆弛及雙下巴、酸類護膚告別火雞脖紋、簡單運動擺脫媽媽後頸肉

老化致命點4 頭髮

舒緩又輕盈的1分鐘頭皮SPA按摩、3步驟持久呵護染後的動人光澤髮色

想變美變年輕沒有捷徑，跟著愛愛保養，立即變身好感鄰家女！

大孀NG貌 好感鄰家女！

Before After

疲憊老化眼 無辜可愛眼

乾枯暗沉唇 粉嫩BABY唇

阿珠媽小捲髮 可愛丸子頭

阿婆八字紋 緊緻蘋果肌

粗糙雞爪手 細滑嬰兒手

媽媽後頸肉 誘人超美背

本書特色

想要和同齡女孩不一樣，就要比別人早10年啟動愛美因子！

1.15種觀念讓你比別人年輕10歲：吃對食物、做對保養，徹底從生活落實，不讓老化魔王的腳步追上你！

2.嚴防4大老化部位，小細節都不放過：日夜間基礎保養、養成澎澎彈力肌、打擊黑眼圈細紋、去除惱人斑點、拯救乾枯雙唇、全臉向上拉提、展現性感頸背。

3.4種風格彩妝LOOK + 髮型教學：減齡10歲童顏女孩妝、有求必應好感女人味妝、韓風華麗感Party妝、OL夜晚性感超殺電眼。

4.一周減掉2公斤，愛美的意念戰勝一切：生理期瘦身保養法、5種獨門豆漿果汁、開心享受生活的自我療癒。

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比你年輕》

## 作者簡介

愛愛LOVE

FG千萬網友最推的TOP1首席部落客

現在我近40歲，大家都說：「怎麼可能」！

台灣第一美妝網站FG TOP1首席部落客愛愛，各大電視節目爭相採訪她凍齡的祕密，上百間知名美妝品牌極力邀約。每當有人知道她的真實年紀，總會驚訝的問：「愛愛妳都怎麼保養，為何可以看起來像是20出頭的大學生？」，讓眾多網友想知道她是如何打敗身分證上的年紀？

其實，愛愛的愛美因子啟動時間比別人早10年以上，不知道是遺傳天性，還是個異類，從小對於「漂亮」兩個字就異於常人。玩玩具一定先翻阿嬤梳妝台上的寶貝，小六就開始擦化妝水和乳液，直到現在不斷採購試用最新科技的保養品，可說是名符其實的保養偏執狂！

現在，她要用過去25年的保養經驗，接近40歲的逆齡驚人實證，給你全方位進階版的終極抗老寶典，不藏私提供超過30種保養密技，

不用白花錢、不必走錯路，就是要比你比同齡年輕10歲！

部落格網址：[blog.fashionguide.com.tw/iilove/](http://blog.fashionguide.com.tw/iilove/)

## 書籍目錄

推薦序1她追尋自我，天生就是美的化身

推薦序2想擁有一名模身材和Q彈臉蛋一定要看！

推薦序3帶著喜悅的心情，閱讀讓你變美的書

推薦序4全方位終極抗老寶典，妳非看不可！

作者序 這樣保養，當永遠的青春女大生！

### CH 1 妳就是這樣老十歲

生活惡習讓你比同齡朋友迅速老10歲

保濕都沒做好，皮膚乾燥無光澤

不防曬老得快，黑斑、雀斑現形

毛孔粗細，決定膚質與肌齡年輕度

選錯洗髮用品，讓你頭髮根根掉！

30歲卻老愛吃速食油炸品，老化速度更驚人

錯誤的減重只會讓你更顯老！

從現在開始，要妳比同齡女孩更年輕

人生過了25歲之後，請為妳自己的外表負責！

妳會保養嗎？只會擦保養品不算真保養！

我們可以不漂亮，但是絕對不能醜！

眼睛、脖子和髮型，KEEP住3大減齡要素

瘦不等於美麗，但美麗肯定不能胖！

NG髮型飄孀味，減齡5歲髮型超重要！

香水味道小心謹慎，別出現「老人味」不自知

### CH 2 年齡不被看透，小細節保養都別放過

不分晝夜都要愛美！愛愛的早晨基礎保養

化妝水無用，可以省下來？

3分鐘妝前濕敷法，讓你妝容服貼一整天

妝容不完美？上妝的3大NG錯誤動作

愛愛同場加映 - 一夜奇蹟的變美法

夜間保養第一步，就從卸妝開始

不分區卸妝，小心讓你皺紋爬上眼！

依照當天上妝濃度決定卸妝產品

洗臉學問大，把臉當雞蛋呵護吧！

愛愛同場加映 - 去角質、泡澡

4大部位顯老態，少女也會變大孀

打擊眼周老化大魔王：黑眼圈、細紋和凹凹眼

眼睛動態紋路若出現，就回不去啦！

對症解決熊貓眼，眼睛才會亮起來！

斑點爬滿臉，美白精華液也救不了妳！

不可不知，5種惱人斑點的介紹

醫美雷射和酸類護膚是治療斑點的捷徑

100分的術後保養+絕不可做的NG動作

防曬為美白抗老的保養之本

漸漸乾荒的雙唇，性感與可愛盡失

破壞嫩唇的5大NG動作和正確保養

櫻花雷射粉嫩唇，立即擺脫乾慙唇

法令紋掛臉上，顯老5歲遮不住！

持之以恆的提拉保養，線條立刻向上

醫美對抗老化「三八」紋路超有效

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕》

嚇人雞爪別出現，奶油桂花手才是好命女  
纖纖玉足才動人，務必勤勞去角質  
每天5分鐘完美嬰兒手當貴婦  
愛愛同場加映 - 腋下美白、打造完美曲線  
頸背流露性感，搶救「低頭族」早衰危機！  
醫美酸類護膚，告別火雞紋脖子  
媽媽都有的「後頸肉」消除法  
柔順健康髮絲，擁有年輕的背影殺手封號  
1分鐘頭皮SPA按摩，舒緩又輕盈  
季節性髮保養，不讓油脂堵塞毛囊  
CH3 4大搶眼彩妝，甘辛風格隨妳變  
LOOK1 減齡10歲童顏女孩妝  
Love 's Tips：不暈染的內眼線技巧示範  
童顏必備！俏麗清爽丸子頭  
LOOK2 有求必應好感女人味妝  
Love 's Tips：黑眼圈和痘疤消失，完美遮瑕術  
好感度爆表！優雅氣質名媛風  
LOOK3 韓風華麗感Party妝  
Love 's Tips：圓型、斜型基本腮紅示範  
放電韓系美人！少女時代華麗花苞頭  
LOOK4 OL夜晚性感超殺電眼  
Love 's Tips：濃淡煙燻妝變奏曲  
超自然！冷豔酷勁短假髮  
午間休息及夜晚的完美補妝法  
愛愛同場加映 - 上妝後臉還是水嫩嫩的保濕法  
CH4 享受生活又不發胖，愛愛由內而外變美的祕訣  
利用生理4階段變美變瘦，自然散發光彩  
一周瘦減2公斤，5大私房瘦身果汁食譜大公開！  
愛愛的吃不胖4大獨家祕訣  
輕鬆瘦，一周減2KG不挨餓的豆漿果汁減肥法  
克服惱人的下半身水腫5妙招  
吃對食材和時間，吃到飽都不怕胖  
愛美的意念戰勝一切，有外在美才可被看見內在美  
放鬆療癒，當無憂無慮的美人

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕》

## 精彩短评

1、说的很全面，但基本都是我已经知道的知识。推荐的东西也是普遍赞可的好物。买这本书主要因为她上康熙来了，好像她是40、50岁看起来还很年轻，大家都知道的好习惯，做起来还是太难。以后如果只是普通说保养的书，应该就不会买了，看了那么多博客文章，懂得不比她们少，好好做到才是真的

# 《透亮白！我是保養偏執狂，就是比你年輕》

## 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)