

《神奇小臉術》

图书基本信息

书名：《神奇小臉術》

13位ISBN编号：9789862018801

出版时间：2014-2-26

作者：Jin San-Ho,Yong Sun-Hee

页数：144

译者：陳郁昕

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.tushu000.com

《神奇小臉術》

內容概要

完整的六週臉部彼拉提斯課程，並且搭配食譜、飲食注意與保養品建議，以及自我診斷表。

認識臉部彼拉提斯，解開皮膚保養的真面目與誤會，並以實例舉證，客觀呈述臉部彼拉提斯實施前後的差別。

提供QR code短片，加強輔助示範連續動作。

特別提供隨時隨地皆可進行的自我臉部彼拉提斯運動10項。

抗老化的臉部彼拉提斯讓你表裡兼顧，重拾自信心！

近年來受韓國整形風潮的影響，台灣也颳起了一陣整形風，動不動看到的或聽到的就是整形的議題，似乎沒跟上就是落伍了，然而在一窩蜂之下，也延伸出一些相關的醫療糾紛和術後風險。另外，整形手術也是不便宜，並非一般的市井小民所能負擔得起。

而最近在美、日、韓的美容界正在推廣臉部彼拉提斯的運動，這是一種透過彼拉提斯帶、檜木球等工具和手指來進行臉部按摩，以達到縮小矯正臉型、促進循環排泄體內廢物為目的之臉部運動。像這種臉部運動不會對人臉造成傷害，它不像外科整形手術是採用侵入式。另外，工具費用也相當便宜，彼拉提斯帶和檜木球都是市面上可以輕易購買得到的。

那臉部彼拉提斯有甚麼功效？可以改善哪些部位呢？或許你不知道藉由按摩可以影響的臉部骨頭有鼻骨、顴骨、上顎骨與下顎骨。換句話說，透過臉部彼拉提斯，以正確的方式進行按摩是可以改善上述4個部位的狀況。另外，像是顏面不對稱、臉部肌肉彈性、臉部浮腫與皮膚管理等等，也都是能夠利用臉部彼拉提斯來矯正與處置。

不滿足於自己的臉部現況又不想當人工美女的你，或許該嘗試看看這個可以讓妳美化臉型、容光煥發的臉部彼拉提斯運動哦！

《神奇小臉術》

作者簡介

書籍目錄

- 何謂臉部彼拉提斯？
- 皮膚保養的真面目與誤會，Q & A
- 臉部彼拉提斯使用白皮書
- 臉部彼拉提斯3-3-3法則
- 臉部彼拉提斯的見證者
- 臉部彼拉提斯Before and After
- 脸部彼拉提斯熱身運動+身體彼拉提斯
- 熱身用的身體彼拉提斯_食譜
- 第1週 脸部縮小篇
 - 第1天 縮小正面顴骨線條
 - 第2天 縮小側面顴骨線條
 - 第3天 縮小國字臉下巴與咀嚼肌
 - 第4天 縮小下顎骨
 - 第5~6天 縮小脸部輪廓
 - 第7天 縮小下巴
- 第2週 顏面不對稱篇
 - 第1天 調整歪斜的頸線
 - 第2天 調整肩膀線條
 - 第3天 矯正不對稱的眉毛
 - 第4天 矯正鼻梁線條
 - 第5天 矯正不對稱的嘴唇線條
 - 第6天 矯正不對稱的側面顴骨
 - 第7天 矯正不對稱的下顎骨
- 第3週 脸部彈性篇
 - 第1天 打造緊實且有彈性的眼眶
 - 第2天 管理嘴邊的彈性與嘴唇的飽滿度
 - 第3~4天 管理雙頰的彈性
 - 第5天 管理下巴線條的彈性與提拉
 - 第6天 管理額頭的彈性
 - 第7天 管理頸部的彈性與皺紋
- 第4週 脸部浮腫篇
 - 第1~2天 緊急時的浮腫管理
 - 第3天 消除眼部腫脹
 - 第4天 去除雙頰腫脹
 - 第5天 嘴唇的浮腫管理
 - 第6天 下巴的浮腫管理
 - 第7天 頸部、斜方肌的浮腫管理
- 第5週 皮膚管理篇
 - 第1~2天 打造明亮的皮膚色調
 - 第3天 消除黑眼圈
 - 第4~5天 縮小毛孔
 - 第6~7天 緩和發炎與皮膚再生
- 第6週 休息與治療篇
 - 第1天 放鬆緊繃的肌膚
 - 第2天 讓疲憊的眼睛休息
 - 第3天 雪亮眼睛的保養
 - 第4天 消除頭痛的治療型彼拉提斯

《神奇小臉術》

第5天 為了幸福睡眠的睡眠型彼拉提斯
第6天 預防早晨浮腫的彼拉提斯
第7天 舒緩乾燥、疼痛頸部的彼拉提斯
BONUS 皮膚斷食與排毒的彼拉提斯
附錄 自我臉部彼拉提斯運動

《神奇小臉術》

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.tushu000.com