

《美肌的真相》

图书基本信息

书名：《美肌的真相》

出版时间：2012-1-1

作者：（日）佐伯千津

页数：154

译者：宋佳静

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

《美肌的真相》

内容概要

没时间去化妆品柜台仔细挑选
没闲钱去美容院
同样也能拥有漂亮的脸蛋哦！

《美肌的真相》

作者简介

书籍目录

自序

第一章 从没有人告诉你的美容常识

最近仔细照镜子了吗?

必须有“想变美丽”的意识

最好的美容工具是你的“手掌”和“手指”

姜汁可乐(ginger ale)+姜汁的灵感

不要等到皮肤出问题,才开始保养

“耳朵”和“脖颈”的保养也是不可忽视的

美丽方案1:如何对抗肌肤的天敌——紫外线

第二章 如何正确观察、护理面部肌肤

每天清晨观察、触摸、问候肌肤

你的脸:现在·过去·未来

肌肤问题通过触摸来判断

上午11点的肌肤检查

通过小丑式微笑发现面部的歪斜

唇部肌肤的无声述说

眼镜美人意想不到的陷阱

美丽方案2:停止“美白信仰”吧

第三章 肌肤问题是判定肤质的晴雨表针对不同肤质的年度护肤方案

通过肌肤问题区分肤质——“春夏型”还是“秋冬型”?

问题诊断 春夏型肌肤

问题诊断 秋冬型肌肤

春夏型肌肤 这样护肤是错误的

秋冬型肌肤 这样护肤是错误的

护肤说明 春夏型肌肤——春天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——夏天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——秋天的早·晚

护肤说明 春夏型肌肤——冬天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——春天的早·晚

护肤说明,秋冬型肌肤——夏天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——秋天的早·晚

护肤说明 秋冬型肌肤——冬天的早·晚

美丽方案3:活用化妆品柜台的试用装

第四章 基础护肤的真相

错误百出的护肤

护肤的真相:“清醒的早晨”

早晨的护肤

1.洗脸

2.化妆水

3.精华液

4.乳液

5.打底霜

清晨肌肤问题的护理要点

护肤的真相:“休息的夜晚”

夜晚的护肤

1.卸妆

2.洁面

《美肌的真相》

3.面膜

4.化妆水

5.精华液

6.乳液或乳霜

夜晚肌肤问题的护理要点

美丽方案4：“双层粉底”的误区

.....

第五章 佐伯千津式护肤·美妆

第六章 改善肌肤的要领“润、滑、紧、弹、色”原则

后记

《美肌的真相》

精彩短评

- 1、很多知识还是第一次了解
- 2、万变不离其宗 补水 多睡 生存环境要少污染不干燥 早晚进行护肤 TS974/86
- 3、对于精致生活的追求，让人很佩服。总觉得自己的态度一直都是得过且过，学习啦
- 4、女孩子对美容护肤总是有那种狂热，一狂热就买多了，佐伯老师的书买一本足矣，无需本本都买，所有她的书内容都大同小异，真是后悔买了三四本啊。。。
- 5、也许护肤的方法不仅相同，但还是一直推崇佐伯千津的想法，这也是她的后记可以把这本书和别的美容书籍区分的原因
- 6、讲的是特殊吧，没有很实用很权威
- 7、写的一些东西，相信通过达人们都了解不少了，注重肌肤的护理保养，搭配一些图片演示，不过感觉跟其他基本相比，没有那么好，说的都大同小异~
- 8、之前读过她的其他一本，其实内容都差不多，不过就当复习吧
- 9、要细分不盲从是对的，但是每个专家好像都会为了强调自己观点，加入一些“肯定是这样才对”的语气，反而又削弱了自己的说服力。按摩手法要学了才知道，看书还比较粗浅。
- 10、诚实说来，有一些地方还是值得借鉴的
- 11、还没看内容，看过作者其它的一本，还不错，想这本应该也不错吧。
- 12、操作起来很方便喜欢
- 13、坚持很重要
- 14、半小时读完这本书，完全不知所云，书能卖是因为这老妖怪一张结合拉皮和肉毒杆菌的脸偏要用她所谓的美容秘籍来吆喝，还不如咱中国博大精深的皇帝内经来得实用，如果你信，就是你太傻太天真了
- 15、恩 按摩 保湿 防晒 多多检查自己的皮肤 有问题快快解决
- 16、推荐这本书是不是奇怪，但我想提醒自己要时刻记得保持美丽。读书除了修心其实也同样可以养颜，我崇尚从内至外的美。
这位日本阿姨已经年过60，保养如此好就是实力，内容比较适合30岁以上的MM看，看了她的书我对洗脸面膜都开始用心起来。
- 17、喜欢看的书，佐伯千津的化妆理念对我很有效。
- 18、没什么用
- 19、我是属于简约自然派，大概和这本书推荐的繁杂的护肤程序气场对不起来的原因吧，我只给2颗星。护肤的书籍还是推荐张丽卿和宝拉大婶的，这2位的字里行间充满了大实话，科技感。化妆品对于皮肤来说就是一个外界的东西适当的保养事半功倍，繁杂了，只会让身体吸收更多的化学物质。作者的这基本书我都一次卖完了，花了1小时全部看完。60%的内容都是重复，就像她推荐的繁杂的保养程序一样。仁者见仁，买不买你们自己看着办吧。这个系列的书我不会收藏，转手送人或捐赠吧。
- 20、给妈妈买的,虽然没看过，但是相信肯定很好.看到她是70岁,真是令人惊叹.
- 21、包装不是很好 有点破损 建议当当发货时用心包装下 书的封面 在佐伯千津的脸上有个突出的疙瘩 可能是印刷的时候纸张的问题 应该是正版 还不错 给4分吧
- 22、还不错吧，感觉跟前面基本有重复
- 23、纠正了我一些错误观点
- 24、好书，有帮助，对于喜欢保养的人来说，很有用！
- 25、还没与收到货就传来，给俺退货的噩耗啊，本人急需用！求当当给俺个解释，
- 26、实际的东西讲得很少
- 27、--
- 28、根据书上写的美容方法，让我的肌肤得到了很大的改善~也把它介绍给朋友和我的顾客了~~护肤方法超简单滴~
- 29、我买了几本她的书之后发现，其实买一本足矣，书名虽然不同，但很多内容都是重复的，而且，无用的絮叨比较多，精华的内容比较少，难道这是日本人的语言风格？但不能说一点用没有，也确实讲了一些护肤知识，所以给个三星评价吧。

《美肌的真相》

- 30、老婆买的数，她说不错
- 31、半小时读完的书能咋样
- 32、这一次，我对内容重复倒是不介意了。重复是因为，本来就这么点需要注意的知识吧，用重复以巩固。创见有一两个就很了不起了。
- 33、我觉得更针对上了年纪的人，但是读这个书我觉得我真的好对不起我的皮肤.....
- 34、懒懒的自己更爱天生丽质
- 35、按摩手法可以借鉴
- 36、随手翻翻后就一直没动过
- 37、是佐伯的《美肌新提案》的一些细节补充。两本必须结合着看才完整些。
- 38、要靠自己的双手作为最好的按摩工具
- 39、第一感觉不怎样，希望内容让自己信服吧。
- 40、沒介紹產品，主要是傳達美肌的意識最為關鍵的主旨。
- 41、挺认同作者的观念的，保养品不一定贵的就是好的，但是一定要找到适合自己的方法和一些小窍门
- 42、很不错，很实用，能，马上实践~
- 43、喜欢，还没看，支持当当网。学习怎么护肤
- 44、她的书买一本就足够
- 45、买了就有点费钱吧，做点note就够。
- 46、2015年百书斩104弹。每年都读一遍的书。
- 47、内容和其他基本有很多重复，不同的是加了图片更直观，翻翻看即可。
- 48、美丽肌肤的秘密
- 49、只要对自己的认知有一点点积极作用的都该推荐！
- 50、佐伯書感覺部分很多相同

《美肌的真相》

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