

# 《魅力型男保養書》

## 图书基本信息

书名：《魅力型男保養書》

13位ISBN编号：9789867156471

10位ISBN编号：9867156471

出版时间：2006/05/16

出版社：傑克魔豆文化事業股份有限公司

作者：Amorepacific

页数：256

译者：黃昱霖

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](http://www.tushu000.com)

# 《魅力型男保養書》

## 內容概要

「美型男」時代已經來臨！懂得保養的男人最有魅力！

男性必備的保養書，教你如何從頭到腳打造完美吸引力！

擁有乾淨面容、得體打扮、清爽口氣以及健康心靈的男人，就擁有最佳競爭力！

「保養」已經不再是女人的專有名詞，乾淨體面的外表形象，也可以是男人的秘密武器，讓你情場職場皆得意！本書提供了完整的全身保養資料，讓讀者可以徹底了解自己的膚質、髮質、手腳肌膚或口腔等狀況，依照最正確的保養方式進行從頭到腳的徹底保養。

想要得知保養事項的男性們，不必在專櫃前面猶豫了，只要打開這本書，就能全面了解各種保養重點、保養步驟、保養觀念以及按摩動作。健康的運動或飲食習慣，也是擁有美麗面容的關鍵原因。另外還有消除疲勞的運動動作、髮型、服裝搭配、各類男性保養品等等豐富的資訊，教你由裡到外保養身心，輕鬆成為魅力型男！

<精采內容搶鮮報>

1. 臉部美型保養 自我肌膚類型診斷 & 不同類型肌膚的保養法 & 洗臉與刮鬍的基本保養 & 肌膚問題（毛孔、面皰、角質）的保養方法 & 修眉方法
2. 頭髮美型保養 頭皮健康自我診斷 & 頭皮、毛髮保養 & 頭皮與掉髮問題處理 & 男性髮型流行趨勢 & 不同髮質長度的髮型表現 & 自己動手染髮
3. 身體美型保養 身體肌膚的日常保養（保濕、消除體味）& 胸背部青春痘、老舊角質、香港腳、腳臭問題 & 手腳部保養 & 體毛保養 & 疲勞消除法（半身浴、足浴、指壓動作）
4. 口腔美型保養 健康牙齒的美麗意義 & 正確使用牙膏、牙刷、牙間刷來保養牙齒 & 美白牙齒的保養介紹 & 消除口臭的保養
5. 健康管理 選擇適合自己的運動 & 正確的運動順序方法 & 壓力管理 & 改善辦公環境衛生 & 擁有健康的飲食習慣 & 排除體內毒素的食物介紹
6. 依照季節保養 & 依照T.P.O（時、地、場合）打扮 四季的保養重點與頭髮造型 & 學生型、時尚型、運動型的整體打扮介紹
7. 各類男性保養品 & 用途用法介紹

# 《魅力型男保養書》

## 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](http://www.tushu000.com)