

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 图书基本信息

书名：《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼好不了？》

13位ISBN编号：9789868959136

出版时间：2013-8-15

作者：ELSA

页数：288

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)

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 內容概要

痘痘男女的人生是黑白的？當個聰明的發問者，問對問題，保養有效率！

ELSA挑選了6個典型的真實案例，歸納出讓臉好不了的主因，再針對個案提出改善方法及實際保養觀點。

精準剖析10種讓你的臉好不了的元兇，訂製專屬保養計畫／安排正確日夜流程，只要跟著做，順利擺脫粉刺痘痘的惡夢不再是夢想。

超過萬人見證，免吃藥打針，徹底解決惱人的痘痘、粉刺和敏感。

本書特色：

- 1.真實案例，搭配彩繪故事圖呈現，從發作、過程及醫生說不清楚的痛苦經歷。
- 2.公開每個案例的早晚保養步驟，不需吃藥打針，Step by Step跟著做就對了。
- 3.靠ELSA的保養建議，他們都好了，你也可以辦得到！
- 4.將痘痘女的心情轉折拍成紙上電影，以感性層面引起有共通經驗的讀者共鳴。

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 作者簡介

因為粉刺相關產品的熱賣以及普遍的好口碑，ELSA(艾莎)被知名網路通路封為「粉刺達人」。  
11年前的ELSA，是一個滿臉痘痘的女生！剛成為上班族時，因為必須每天化妝，卻不懂得好好卸妝，於是產生一些學生時代都沒遇過的肌膚問題，滿臉痘痘，沒有自信，不敢抬頭跟別人說話。  
經歷了1年多的痛苦折磨期，看過皮膚科、醫美診所，也嘗試過美容做臉，最後，終於有了體悟：自己不懂保養，就永遠都只能花錢受罪。  
剛好ELSA的舅舅是擁有30多年保養品研發經驗的專家，在他的指導之下，Elsa的肌膚逐漸好轉，痘痘也在10個月內消失殆盡，也因此開啟了ELSA對保養品的濃厚興趣，從零開始學習那些學校沒有教的保養知識，並成立品牌：ElsaGusa - 艾莎古薩。希望可以幫助更多也正在為粉刺痘痘所苦惱的人。

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 書籍目錄

### 推薦序

你知道，在鏡頭前一顆3D痘子有多逼人嗎？幸好我遇見了ELSA - 音樂創作才女 林逸欣 Shara

自我認同、努力變美，妳的人生也會從此閃閃發亮 - 電影、偶像劇劇照師 Mia 虹汝

掏心掏肺不藏私，你怎麼可以錯過這本書 - 芳療彩妝師 佳真 Jennifer

每個人都有再一次的機會，美麗也一樣 - 科技新聞節目固定來賓、3C達人、PIL站長 廖哲輝

### 自序

成就感，來自幫助別人肌膚好轉 - ELSA

導讀 - 讓保養教練陪你度過肌膚好轉期

Chapter 1 6則心酸血淚案例分享

真人挺身見證，ELSA陪他們度過恢復期

案例分享(1) 美甲師dodo

發誓幫弟弟改善肌膚，自己也越來越好

案例分享(2) 工程助理Angela

被醫師放棄的Angela，正確保養救回美麗

案例分享(3) 太陽餅製作師小胖

太陽餅師傅年花4萬做換膚，卻更糟了

案例分享(4) 準新人Melody(馬來西亞)

即將結婚的Melody，因痘痘好不了痛苦地辭掉工作窩在家

案例分享(5) 教育工作者Nate Yang

Nate的又乾又油，原來都是清潔用品太強了

案例分享(6) 客服主管Elle

突如其來的一顆大紅痘，讓皮膚向來很好的女生幾乎崩潰

Chapter 2我的臉為什麼好不了？

一起檢視10大錯誤，徹底改變吧

1.仗著年輕或天生麗質，小看保養的威力

2.臉都脫皮了，還一直用皂洗臉

3.你的保養永遠都只有化妝水 + 乳液？

4.把護膚的責任丟給美容師

5.保養品快見底懶得買，越用越省

6.講求速效：「給我最強的，多貴都沒關係！」

7.撿便宜、不管品質

8.臉色暗淡，以為敷面膜就可以解決一切

9.沒卸妝就洗臉？99.9%會長粉刺

10.當個聰明的發問者吧！問對問題，保養有效率

Chapter 3讓我們一起重修4大保養學分

揭露保養連環錯，初級生、進階生必知

從Tina的保養連環錯，揭露你以為的差不多，其實差很大

寫給保養初級生，青春期開始保養，零凹洞美肌達成

保養進階生，重修4大學分，提昇保養效率

學分1：搞對膚況

明白自己真實的膚質狀況，而不是死板分類

學分2：買得正確

挑到符合自己現況的保養品，並且仔細觀察肌膚改變的情況

學分3：用法正確

卸妝產品用量要足夠，否則無法徹底溶解彩妝

學分4：想法正確

揮別被廣告誤導的錯誤想法，不信沒有根據的傳聞

## 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

同場加映 - 特別收錄篇

痘痘女的人生是黑白的？能不能.....再看我一眼

粉絲真人故事改編微電影，分享如何重建不自暴自棄，重建自信心

男友邵紀宸：「以後出去，跟別人說你是我助理就好。」

楊雪寧：「總有一天，我要所有攝影師都圍著我拍照。」

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 精彩短评

- 1、04 六月
- 2、日常护肤必备三步骤：清洁（纯氨基酸洗面奶）+保湿（玻尿酸精华液）+防晒（物理防晒）
- 3、很好的护肤书。护肤的各种注意事项比你用了什么更重要。
- 4、痘痘
- 5、非常实用，学到了一个观念：化妆水可以用玻尿酸精华液代替，看完买了Dr.wu的玻尿酸和杏仁酸，不认同的观点，洗面奶和卸妆分开，防晒要用卸妆油卸。我知道防晒要用卸妆，但是用卸妆油不会过度清洁吗，损害皮脂膜，我一般都用能卸淡妆的洁面
- 6、前后章节有少量重叠部分，总的来说还不错。
- 7、适合自己的才是最好，但内分泌失调的不能靠产品
- 8、觉得写得真的不错。简单合理。

# 《粉刺痘痘大揭祕：你的臉為什麼該

## 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)