

《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食》

图书基本信息

书名：《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食計畫》

13位ISBN编号：9789865779633

出版时间：2015-3-5

作者：宇津木龍一

译者：卡大

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

《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食》

內容概要

解放肌膚！輕肌女子的反擊！

日本第一抗老整形專家教你，
減法保養實做，恢復皮膚天然修復力！

日本@COSME最大美妝網、讀書Meter書評

美肌推薦第一名暢銷最新作！

保養品愈擦皮膚愈差！？

粉刺、痘痘、肌膚暗沉不見改善！？

為什麼完全不保養的人皮膚反而比我好！？

那是因為你保養過度，「肌理」損壞，皮膚的自我修復機能完全喪失！！

什麼是 四步驟肌斷食計畫 ？

長期依賴保養品的人，可先從刺激強的保養品依序減少，慢慢體驗肌斷食的效果

STEP 1 停用卸妝產品，改用純皂洗淨

STEP 2 停用就寢前的乳液、面膜

STEP 3 停用防曬乳或換成低刺激製品

STEP 4 停用化妝水，改用凡士林

效果一。各種肌膚問題一次解決

避免使用所有「液狀、膏狀」化妝品，若非用不可請選用蜜粉類

效果二。守護身體和頭髮不乾燥

放棄沐浴乳與洗髮乳！只需溫水就能養成清爽乾淨的頭髮與膚質

你的保養方式正確嗎？

錯誤的保養方式

早晨 洗臉慕斯清潔臉部

塗化妝水、乳液

塗防曬乳、粉底液、遮瑕膏

中午 補妝

夜晚 使用卸妝油卸妝

洗臉慕斯清潔臉部

塗化妝水、乳液、精華液

保養過度，使「肌理」受到損害

無添加美肌保養法，從內到外改善膚質

早晨 清水洗臉

中午 水氧機保濕

夜晚 純皂洗臉

使用極少量凡士林

油光、泛紅、乾燥全都不見了！現在都不化妝就去上班

肌膚出現問題是保養過度造成，因為保養化妝品中含有大量的防腐劑、界面活性劑等有害物質，長久下來會破壞「肌理」，使肌膚乾燥、粗糙、痘痘、黑斑、細紋等困擾更加惡化。宇津木醫生經過十二年的研究，提倡只使用清水、純皂跟凡士林的「肌斷食」保養法，解決99%肌膚問題，使肌膚機能漸漸回復。

《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食》

作者簡介

宇津木龍一

北里大學醫學系畢業後，歷任同一所大學的整型外科學教室講師、美國賓州大學整形外科兼任講師、北里研究所醫院美容外科及整形外科部長等職，創設日本最早的抗老化專門設施：北里研究所醫院美容醫學中心。2007年開始任現職。特別專注心力在黑斑、細紋、鬆弛等預防與治療。著有《只要1個方法消除全部「肌膚」煩惱》（青春出版社）、《停用洗髮精，髮量就增多 掉髮、少髮、毛燥的原因都是“洗過頭”啦！》（角川書店）等。

譯者簡介

卡大
兼職翻譯。日本語文能力N1合格。曾於日本的大學實驗室進行研究並取得學位。現為台灣生物科技產業貢獻心力，亦擔任公司內部口、筆譯。喜歡身邊有書可隨手閱讀，熱愛各地旅遊體驗生活。譯有：《世界第一簡單基礎生理學》（世茂）。

《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食》

書籍目錄

《專櫃小姐不知道的保養真相!肌斷食》

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