

《美人新概念——时尚美人自助手册》

图书基本信息

书名：《美人新概念——时尚美人自助手册》

13位ISBN编号：9787780675123

10位ISBN编号：7780675122

出版时间：2002-11-1

出版社：内蒙古文化出版社

作者：刘念

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

《美人新概念——时尚美人自助手册》

内容概要

“美”的追求，并不是一种自我陶醉的行为，而是建立自信心最好的方法；一个人如果没有自信，任何事都将无法完成。追求“美”的过程中也能带来许多乐趣。今日的“美”，并不是一张完美无缺的脸孔或某方面的外观--这种观念早已过时了--现代的“美”来自女人如何“保护”、“表现”和“运用”她身体的潜能和精力。美应该美得有个性，美应该是叫人眼睛为之一亮的健康和活泼，美丽应该是充分体忍四周的环境而且永远保持干劲，美是科学也是技术；当然，美更应该是好看的容貌、完美无暇的皮肤和匀称动人的体态。

现代的女性已不再追求速成的“遮丑效果”，她们已经开始研究如何才能使自己从内心里感觉到自己很美，而且外表也使自己确信很美的长程计划。“美人新概念”就是编者积多年的经验，提供给你的一套最理想的“健康及美容”计划。它直截了当的指导你追求整体的健康和美丽的方法，并论及其运作的原理，同时也告诉你科学和医学对身体的影响等相关的知识，将能帮助你对自己有个通盘的了解。“美容”已是一种科学，“美姿”更是科学加技术的成果，你的外表和体态要变成什么样子，应该由你自己负责，而翻开“美人新概念”的第一页就是最好的开始.....

书籍目录

第一章 身体与营养

身体

肌骨、脑与神经、肌肉、呼吸系统、循环系统、消化系统、腺体、体型、姿势、美姿运动

营养

食物的烹调、维他命、矿物质、素食、液体

第二章 运动与减肥

减肥

质的控制节食法、量的控制节食法、速成节食法、断食节食法、减肥辅助器

运动

非正式的活动与运动、按摩、健美操基本动作《初级、中级和高级》、棍棒健美操、哑铃健美操、水中健美操、床上运动、雕像式、肌肉运动、瑜珈、现代改良健美操

第三章 生理与皮肤

生理

乳房、乳癌、自我检查、性器官及其疾病、月经、避孕、怀孕、堕胎

皮肤

皮肤类型、基本保养、清洁、清爽、滋润、调养、刺激、去除剥落的皮、日晒、皮肤的缺陷、脱皮

第四章 美姿美体

脸部

运动和控制、眼、耳部、牙齿

四肢

手臂、手掌、指甲、脚、腿部

毛发

成份、发质和调养、日常保养、梳发和按摩、特殊保养、洗发、头皮屑、头发的问题、环境与头发、头发的破坏、脱发、毛发的去除

第五章 美容化妆

自然美容制品

清洁、调养、其他补充品

化妆

护肤用品、化妆用品、化妆原则、基础化妆、修正缺点、十分钟美容术

12发型

发质、改变发性、拉直头发、改变发色、发型、剪发、做发、假发

第六章 沐浴和香水

第七章 美容科学

《美人新概念——时尚美人自助手册》

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