

《Beauty 107 (附DVD)》

图书基本信息

书名：《Beauty 107 (附DVD)》

13位ISBN编号：9789868432307

10位ISBN编号：9868432308

出版时间：2008-5-29

出版社：蘋果屋

作者：李蒨蓉

页数：144

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

內容概要

買書參加PJ俱樂部，回函抽大獎（加入PJ俱樂部，就有機會獲得保養彩妝產品正貨！）

瘦身PK大作戰 體重、腰圍、脂肪，瘦身方法大公開

「星光二班」方志友與「大學生了沒」愛摸，體重、腰圍、脂肪，瘦身方法大公開，蒨蓉以自己瘦身的成功經驗，傳授兩位同學，讓他們找回窈窕曲線。

60分鐘影音完整版 由蒨蓉親自示範

為了解決讀者看完美妝雜誌書籍的疑難雜症，蒨蓉親自示範步驟，將小顏彩妝、保養、瘦身技巧，全部公開傳授給愛美的女生！

PJ三日減肥食譜 & 獨家低卡甜點食譜大公開享受美味甜點不會胖

想三天讓腰圍少一吋嗎？試試李蒨蓉的獨家瘦身食譜。想吃甜點又怕胖？既然拒絕不了，就讓蒨蓉教大家做出低卡的簡易甜點，吃進美味卻不吃進熱量的聰明享受。

彩妝步驟圖解詳盡 以步驟圖解方式解說彩妝技巧

以特寫彩色圖片，加強讀者瞭解化小顏彩妝的關鍵步驟。

夢幻美肌大公開 教你製造完美無瑕美肌

渾然天成的完美膚質，是大家所追求的，如何靠化妝，製造出一張明亮無瑕、清爽不厚重的臉龐，是所有不管會不會化妝的女生的必學課題。

《Beauty 107 (附DVD)》

作者簡介

李蒨蓉

美容暢銷書的代名詞，藝人美容書的始祖！曾出版的Beauty101、Beauty102、Beauty103、Beauty105在市場熱銷30多萬本，是讀者所推崇最有實力、最具內涵的美容工具書作家，除了熟知最in美妝技巧，更是第一位女藝人在DVD show出從素顏到自己畫完妝容的美容達人。（部落格：tw.myblog.yahoo.com/princessjanet-emag）

書籍目錄

Part1 揭開夢幻美肌，超完美底妝技巧大公開

完善妝備，完美妝容

1無感裸妝

2閃耀珠光

3絲絨粉肌

機車公主夏日大作戰

快狠準！60秒補妝法大公開

髮量蓬鬆三款髮型

1氣質系！不扁塌公主頭

2浪漫系！彈力蓬蓬髮

3甜美系！自然捲捲髮

持久妝容技巧大公開

纖長動人的睫毛，是真的

Part2 瘦身PK大作戰

愛摸VS方志友戰力分析

健康檢查，瘦身開始

減重達人大熊獨家傳授秘訣

蒨蓉三日減肥食譜

纖體產品怎麼吃

健身房魔鬼訓練

居家健身

隨時隨地都要瘦

瘦臉按摩

小顏瘦臉化妝術

臨時抱佛腳之窈窕穿衣術

量身打造花絮

大改造，造型前&後

造型分析

拍照窈窕視覺撇步

瘦身感言

瘦身迷思大破解

Part3 BODY BEAUTY

各式除毛大評比

雷射除毛體驗

脫胎換骨身體去角質

敷出BABY嫩腳

Part4 涼頭一夏

去除油頭KUSO有撇步

DIY頭皮薄荷水

頭髮也要做SPA

Part5 星潮閃耀

星星飾品DIY

星星球鞋DIY

星星T恤DIY

星星造型指甲DIY

Part6 女人味延伸

瑜珈

《Beauty 107 (附DVD)》

國標舞

整骨

KUSO妙招

Part7 好吃甜點不怕胖

獨家低卡甜點食譜大公開

甜點熱量比較表

《Beauty 107 (附DVD)》

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