

《美脸术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

图书基本信息

书名：《美脸术-一天五分钟神奇魔法-附赠DVD动态教学》

13位ISBN编号：9787538159066

10位ISBN编号：7538159061

出版时间：2009-5

出版社：阎燕 辽宁科学技术出版社 (2009-05出版)

作者：阎燕

页数：63

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

《美脸术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

内容概要

《一天5分钟神奇魔法:美脸术》内容简介：美脸秘诀快捷键，一天5分钟，轻松练就生动表情，使肌肤重现光彩。不去美容院，也能让下巴上的赘肉一扫而光。不用瘦脸霜，也可成功瘦脸。休息时的几个小动作，轻松赶走脸部皱纹。掌握要领，让脸部肌肤光滑又红润。

书籍目录

美颜准备工作脸部按摩是脸部的最佳保养方法，也是最无害的保养方法，比有些高级化妆品更实用有效。想青春永驻、容光焕发，那就请采用本单元教你的按摩手法，保持你美丽的容颜吧！第一节 几个简单的按摩手法第二节 常用面部按摩穴位第一章 5分钟练就生动表情每天5分钟，轻松练就生动表情，让你的面部肌肉不再僵硬，让你的脸部肌肤重现光彩。只要每天抽出5分钟，对面部进行小小的锻炼，长期坚持，就会取得超出想象的效果，让你青春更自信。第一节 1分钟舒展眉间纹第二节 1分钟收紧脸颊第三节 1分钟挺拔鼻梁第四节 1分钟提升下巴第五节 1分钟美丽脖颈第二章 消除双下巴的运动和练习许多女性被双下巴所困扰，有的害怕低头时双下巴给美丽容颜打了折扣；有的和别人说话时老爱高昂着头，常被人误解为傲慢难处；有的时常拿出化妆镜仔细查看自己的脖颈，看到若隐若现的赘肉，所有的愉快与兴致都一扫而光。本单元介绍了许多消除双下巴的运动和练习，试试看，一定会有一凉喜出现！第一节 解救双下巴的面部提升运动第二节 消除双下巴的推拿练习第三节 有氧指压消除双下巴第四节 嘴部运动缩紧下巴第三章 最自然的鬼脸瘦脸法许多女性身材很标准，却唯独有张大脸，导致给别人的第一印象很胖，无论涂什么瘦脸霜，效果也不明显。该怎么办呢？方法当然有很多，但最健康有效的方法就是做脸部运动，现在跟随本书一起运动一下吧！第一节 舌头回转瘦脸法第二节 柔和颧骨按摩法第三节 双掌按摩太阳穴第四节 按摩让脸颊赘肉跑光光第五节 赶跑苹果小肥脸按摩操第六节 细嚼慢咽，吃出健康小脸第七节 张张嘴就能做小脸美女第八节 面部减肥操第九节 DIY瘦脸面膜，让你轻松瘦脸第十节 明星的瘦脸绝招第十一节 小小饰品大变瘦脸第四章 提高面部肌肤弹性鬼脸法近一段时间，全球兴起了一股面部瑜伽的风潮，人们试图通过非手术方法，靠伸展面部肌肉保持容颜年轻。以下几种靠面部运动或手指按摩拉紧肌肉的方法，可使脸部肌肤恢复弹性，帮助爱美的女性重塑有弹性的脸部肌肤。第一节 “狮子式”鬼脸法第二节 “梦露式”鬼脸法第三节 “吹奏式”鬼脸法第四节 提拉脸部侧面肌肤，增加面肌弹性第五节 提升面部肌肤弹性按摩操第六章 快速赶跑脸部皱纹额头、眼角、鼻翼和嘴角是脸部最容易起皱纹的地方，也是每一个爱美女性最注重保养的地方。一旦这些部位出现了皱纹，不要过度焦虑，只要采取下面几个赶跑脸部皱纹的方法，就能快速减少脸部皱纹，重现面部神采。第一节 5个简单小动作赶跑脸部皱纹第二节 减少颈部皱纹的面部瑜伽第三节 抹平法令纹的面部瑜伽第四节 DIY抗皱面膜第五节 戒掉坏习惯，让疲劳皱纹彻底消失第六章 明眸善睐用对招数眼睛是心灵的窗户，也是脸部最重要的组成部分。眼部的健康，可为脸部增添光彩。爱美的女性，一定要保护好眼睛，让其免受眼皮水肿和黑眼圈的困扰。本单元介绍了一些明眸善睐的小招数，让你的眼睛清澈透亮，散发迷人的魅力，快来试一试吧！第一节 让眼皮水肿来得快去得也快第二节 缓解眼睑松弛现象的瑜伽法第三节 眼睛红肿快速解救法第四节 快速赶跑黑眼圈第五节 眼部假性皱纹快速消除法第六节 消除眼部脂肪粒第七节 去除眼袋小招数第八节 眼部焕发神采的瑜伽法第九章 使用眼膜前的必知问题第七章 美肤养颜鬼脸气操脸部皮肤微血管畅通时，肌肤才会红润有光泽；反之，则颜色晦暗或苍白。皮下细胞因缺乏营养会迅速衰老，导致出现皱纹，甚至变得粗糙。美肤养颜鬼脸操，可保持皮肤光滑、红润且富有弹性，爱美的你，一定要掌握其中的要领。第一节 洗脸后进行的面部运动第二节 使唇部线条变清晰第三节 使面部轮廓更鲜明第四节 畅通血液循环，消除脸色晦暗的瑜伽法第五节 改善新陈代谢，塑造透明肌肤的瑜伽法第六节 瑜伽将痘痘全部消灭第七节 面部紧肤排毒小体操第八节 防止嘴区肌肉松垂的小办法第九节 小脸按摩消肿法第八章 鼻子美容瑜伽法一般来说，从侧面看，由鼻子到嘴角的线条呈E字形的人被称为E线条美人。你想保持漂亮的鼻形吗？想让草莓鼻一去不复返吗？想免费隆鼻吗？想成为E线条美人吗？那么，开始操练本单元的动作吧，一定会让你美梦成真。第一节 保持漂亮鼻形第二节 去除草莓鼻第三节 瑜伽“隆鼻”第四节 收缩鼻部毛孔第九章 面部美白小方法每个爱美的女性都想让自己的脸又白又嫩，追求能掐出水的粉嫩肌肤。究竟怎样才能使自己的脸部更加白亮？本单元介绍了一些按摩和肌肤美白小秘诀，超级简单且实用，想让自己的肌肤再白一点的女性要快点行动了。第一节 5分钟脸部按摩，可见亮白肤色第二节 简单的脸部肌肤美白第十章 化妆造就小瘦脸一些爱美的女性，擅长设计出适合自己的发型或化出精致的妆容，来修饰自己的脸型，将自己修饰成精致小脸。本单元借鉴了一些经验，结合实际，总结出以下几种能彻底改变大脸的方法，希望想变大脸为小脸的女性进行尝试，一定让你变身为小脸美女。第一节 百变发型造就小瘦脸第二节 彩妆改变面部缺陷第十一章 脸部注意事项很多人把拥有好肤质的希望全都寄托在化妆品上，其实这是个误区，更是错误的观念。生活中的一些坏习惯也会危害脸部的肌肤健康，而每个人的肌肤都有自己的特点，针对不同类型的皮肤，只有掌握相应的洁肤密码，才能获得通向美丽的钥匙。因此，了解自己

《美颜术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

的肌肤类型、掌握正确的清洁方法是十分重要的。第一节 预防痘痘的好习惯第二节 脸部肤质有分类吗第三节 不同类型的面部肌肤，洗脸方法也不同

《美颜术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

章节摘录

插图：

《美颜术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

编辑推荐

《一天5分钟神奇魔法:美颜术》由辽宁科学技术出版社出版。

《美颜术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

精彩短评

- 1、里面还是有一些，比较实用的方法，也不是很难，在家也是可以试的，但还是要坚持！
- 2、买了一堆类似的书，买了之后就放在一边没心情看了
- 3、这是一套的共4本，还有4张DVD，卓越上的商品还是很划算的。比书店里便宜好多，照着DVD联系还是很有帮助的，不错支持
- 4、这几本《美腿术》、《美腹术》、《美颜术》的内容都差不多，动作几乎一样。而且感觉没什么用途。
- 5、很多扯淡的东西，所以对其按摩法的有效性也比较怀疑

《美脸术-一天五分钟神奇魔法-附赠D》

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