

《7天年輕7歲的美肌秘密》

图书基本信息

书名：《7天年輕7歲的美肌秘密》

13位ISBN编号：9789862482575

10位ISBN编号：9862482575

出版社：山岳-日月

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

《7天年輕7歲的美肌秘密》

內容概要

日本亞馬遜書店網站讀者 4.5顆星推薦！ 多數讀者心聲告白：「要是更早知道這些方法就好了！」 重要日子前的一週保養術！ 7天年輕7歲！讓肌膚記住你想要的臉型， 無論是誰都有機會速成「散發幸福光輝的面孔」 和許久不見的朋友見面、在週末和情人約會、參加好友的結婚典禮等重要的日子前，對著鏡子，常常覺得毛孔粗大、皮膚鬆弛、黑眼圈、黑斑.....等困擾著妳？但不管是在哪種場合，有些人總能讓人覺得神采奕奕，年輕有活力變漂亮，散發著「幸福光輝」。 加藤理惠長年從事美妝事業，具有化妝品開發者、芳療及美容專門家等多重身份，遇過許多客戶前來諮詢肌膚問題，漸漸地發覺到，要能夠保有一張屬於自己的「散發幸福光輝的面孔」就是擁有充滿水潤光澤的年輕美肌、保養十分完好的秀髮、感覺很幸福快樂，才能真正稱做是「變漂亮」！ 妳是否覺得該做的都做了，卻沒有達到預期保養效果。妳洗臉的時間對嗎？早上有沒有卸妝？護髮產品也要小心選用？了解黑斑的成因，是肝斑還是暗沉？有黑眼圈跟頭皮的血液循環有關係嗎？ 芳療化妝品牌研發專家親自傳授美肌秘方，8種肌膚困擾、4季保養重點，針對個人需求與狀況的保養術大公開！趕在重要約會前照著本書做法拯救妳的肌膚 只需要1週，就可以確實感受到肌膚重生了！ 本書特色 照7天時間編排美麗步驟，簡單易懂，查找容易！ 按部就班逐項提升美肌力，清楚圖解保養化妝步驟，確實感到肌膚重生的力量！ 不用醫美動刀，不用高價保養品，美容專家不藏私的美肌技巧大公開！ PART 1 7天就能年輕7歲的7days步驟！ DAY1 . 年輕1歲 靠早晚雙重洗面法提高肌膚素質！ DAY2 . 年輕2歲 1分鐘按摩術讓妳擁有美麗笑容！ DAY3 . 年輕3歲 在家去角質，提升肌膚透明感！ DAY4 . 年輕4歲 洗澡時的凝膠面膜，讓妳一覺醒來水水嫩嫩！ DAY5 . 年輕5歲 3分鐘緊緻按摩術，擊退肌膚鬆弛和毛孔粗大！ DAY6 . 年輕6歲 用自然系彩妝來隱藏毛孔！ DAY7 . 年輕7歲 找出個人專屬顏色，帶出美白和電眼效果！ 再多做3步驟，讓妳年輕10歲，成為散發幸福光輝的美人！ DAY8 . 年輕8歲 在家護髮DIY，讓光澤的秀髮提高美肌效果！ DAY9 . 年輕9歲 利用芳香引導出幸福光輝，讓妳運氣直升！ DAY10 . 年輕10歲 簡易芳療冥想，將疲勞歸零！ PART 2 肌膚問題、季節變化通通都不怕！ 對應各種狀況的肌膚保養法！ 8種肌膚困擾、4季保養重點，針對個人需求與狀況的保養術大公開！ 想要緊緻毛孔，只塗保養品是沒有用的！還要讓肌膚記住你想要的臉型才行！ 不同的皺紋，成因不同，對策也不同！ 美白3大原則：「每日持續保養」、「越早開始越好」、「極力注意紫外線」。 會有黑眼圈，跟頭皮的血液循環有關係！ 成年後肌膚還容易油光、黏膩？小心可能是外油內乾型肌膚！ PART 3 保證變美麗的基礎講座！ 讓妳從洗臉、化妝品、保濕、防曬、頭髮護理、手部保養，從頭到腳都美麗年輕！ 「肌膚的命運」由洗臉來決定！ 從今天開始，早晨和晚間都卸妝！ 聽聽肌膚現在的聲音：肌膚的現狀把握 「無添加化妝品」=「化妝品裡面不會含有對肌膚有害的成份」？ 藥用化妝品（醫藥部外品）「效果比一般化妝品來得好」？ 「會刺痛=對肌膚不好」？ 水噴霧是乾燥的元兇？！ 不同地點和情況的紫外線危險度也不同！ 洗髮產品其實應該是要拿來洗「頭皮」的！ 附錄 選擇不同芳香，散發幸福光輝吧！ 10種不同芳香精油，不僅讓妳沐浴香氛，還能從嗅覺喜好判斷目前的身心狀況！快選用正確的精油，變成開朗喜悅的桃花肌女性！

《7天年輕7歲的美肌秘密》

作者簡介

加藤理惠 1967年2月26日出生。自然芳香療法品牌「NATULE」的代表人物。 在美式企業任職時首次接觸了芳香療法，深受以天然植物香氣所構築的豐富世界吸引，便於2002年時成立了網路店家「NATULE」。「NATULE」標榜的是「用芳香療法變得美麗！」，並提出了一套融合芳香療法、讓身心同時都獲得美麗的生活方式。 而後更進一步開發為獨自的芳香美容化妝品品牌，並更名為「NATULE 自然芳香療法」，以「讓心與肌膚都變得美麗」為品牌理念。該品牌以女性開發者所擁有的獨到見解為特點，在產品初發售之日就抓住了廣大女性的心，也成了日本大型網路拍賣樂天市場的熱銷排行榜常客。不同於一般化妝品品牌普遍以追求「使用感」為開發目標，加藤理惠老師以「終身美麗」為宗旨，每日都努力研發著自己也能安心使用的產品。譯者簡介江清雅 **臺灣師範大學社會教育學系畢。 熱愛日本文化，特別是時尚與美容，月讀近十本相關書籍，期許自己吸收更多相關領域知識。這次翻譯這本書，希望能夠幫助更多愛好美容的讀者獲取正確的觀念，在美肌美人的道路上更進一步！

《7天年輕7歲的美肌秘密》

書籍目錄

前言：這樣做，一起擁有幸福桃花肌！妳也能擁有「散發幸福光輝的容顏」！PART 1 7天就能年輕7歲的7days步驟！1st day 「靠雙重洗面法提高肌膚素質！」一起養成晨間卸妝的習慣吧！年輕1歲什麼是晨間卸妝？卸妝和洗臉的不同其實早上的肌膚充滿了油汗？！正確的早晚雙重洗面法早上用溫水洗臉就夠了嗎？雙重洗面法會傷害肌膚嗎？2nd day 「嘴角上揚吧！」讓3分鐘按摩幫助妳擁有美麗笑容！年輕2歲不經意就發現鏡子裡是張衰老面孔？！嘴角一直往下拉的話，給人感覺就是「脾氣很壞的女人」？！不幸面孔？幸福面孔？由嘴角來決定！怎麼樣才能提高嘴角呢？拉提嘴角的1分鐘按摩法3rd day 「提升透明感！」一起在家去角質，進行角質保養吧！年輕3歲角質保養意想不到的效果！選擇適合肌膚的去角質法！去角質凝膠使用果酸（AHA）進行去角質去角質後的注意事項4th day 「一覺醒來後就水水嫩嫩」在洗澡時輕鬆敷凝膠面膜！年輕4歲「簡單卻很有效果！」的面膜敷法現在就傳授給妳！邊洗澡邊敷凝膠面膜法的步驟5th day 「擊退肌膚鬆弛和毛孔粗大！」一起學肌膚緊緻按摩術吧！年輕5歲妳的臉型是否受肌膚鬆弛和毛孔粗大影響呢？只塗保養品是沒有用的！讓肌膚記憶住臉型的化妝品塗法！學會肌膚緊緻按摩術，達到小臉效果！只要3分鐘，試試輕鬆愉快的「肌膚緊緻按摩術」吧！順暢淋巴系統的循環！6th day 「用漂亮的打粉底技巧來隱藏毛細孔」自然系彩妝的關鍵就是上底妝！年輕6歲利用底妝來增加美肌力！妳選的是怎麼樣的粉底呢？選擇適合自己的粉底！化妝海綿務必保持清潔！將底妝打得漂亮的訣竅，一步步傳授給妳！該怎麼樣保管化妝海綿呢？善用化妝海綿，就可以制霸化妝技巧！7th day 「利用服裝帶出美白和電眼效果！」找出個人專屬顏色！年輕7歲還不知道什麼是「適合色」可就虧大了！適合色的美人效果！不適合的顏色，會讓人顯老！讓顏色成為妳的助力，變身「幸福光輝」美人！簡易的個人專屬顏色診斷！SPRING 春天型SUMMER 夏天型AUTUMN 秋天型WINTER 冬天型找一天好好寵愛自己，成為擁有「幸福光輝面孔」的人吧！再多做3步驟，讓妳年輕10歲！8th day 「光澤的秀髮可以提高美肌效果！」在家裡自己動手做護髮SPA！年輕8歲光澤的秀髮可以提高美肌效果！一週一次，自己做護髮SPA！護髮SPA的效果9th day 「利用芳香引導出粉紅色的幸福光輝！」獨門傳授妙方，讓妳運氣直升！年輕9歲玫瑰是最適合女性的香味！使用玫瑰油，散發出粉紅色光輝！玫瑰噴霧讓妳擁有粉紅色光輝！內衣的顏色，就推薦粉紅色或紅色！10th day 「將頭腦當日的疲勞歸零！」一起來做芳療簡易冥想吧！年輕10歲意外地可以輕鬆上手的簡易冥想！如何做芳療簡易冥想大推薦！玫瑰芳香的簡易冥想！PART 2 肌膚問題、季節變化通通都不怕！對應各種狀況的肌膚保養法現在就傳授給妳！解決各種肌膚困擾的保養法乾燥肌 成人肌膚大敵！導致老化及各種肌膚問題根源的乾燥肌！敏感肌 只要做好保濕就可以讓肌膚的屏障機能正常運作，保護肌膚毛孔 確實分析各種毛孔困擾類型，選用適當的保養方式吧！青春痘、面皰 光靠粗略的保養是無法根治成人痘的！皺紋 一起來做防止皺紋的保養，擺脫衰老印象！黑斑、暗沉 每天勤做保養，停止黑色素工廠！黑眼圈 改善的祕訣就是讓血液循環順暢！油光、黏膩 成年後肌膚還容易油光、黏膩？小心可能是外油內乾型肌膚！依照季節不同的保養法春 春天容易產生不安定的肌膚狀態？「季節性敏感肌」對策！夏 這時候可是製造美肌的絕佳機會！秋 回復夏天累積的疲勞、並為冬天到來做準備的季節！冬 目標是阻止肌膚老化！總之就是要做好保濕！PART 3 保證變美麗的基礎講座！洗臉的重點講座 洗臉的方式決定妳肌膚的命運！選擇化妝品的重點講座 沒什麼比相信自己肌膚的聲音更重要！保濕的重點講座 讓良好的保濕成分浸透到肌膚底層防曬的重點講座 若讓肌膚每天都累積紫外線傷害，後果不堪設想！頭髮護理的重點講座 可以讓肌膚顯得更漂亮的美髮保養術！手部保養的重點講座 投入和臉部保養相同的心力在手部保養上吧！附錄 幸福光輝！選擇不同芳香結語體驗談專欄我的最愛 1「角質保養&底妝化妝品篇」 2「芳香療法篇」 3「吃飯篇」

《7天年輕7歲的美肌秘密》

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