

《10分钟无龄美肤养成术》

图书基本信息

书名：《10分钟无龄美肤养成术》

13位ISBN编号：9787229016456

10位ISBN编号：7229016452

出版时间：2012-1

出版社：重庆出版社

作者：[美]道格拉斯·普莱斯顿 Douglas Preston,[美]林肯·蔡尔德 Lincoln Child

页数：118

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

《10分钟无龄美肤养成术》

内容概要

《10分钟无龄美肤养成术》内容简介：是的，衰老总会到来，但聪明女人会让它来得晚点、再晚点，让幼嫩美肤在自己身上停留得久些、再久些。要让肌肤不“出卖”年龄，女人需要的并不是那些天价顶级保养品，而是最细致、持之以恒的肌肤养护。10分钟无龄美肤养成术，就是一套最有力的好方法。只用2分钟清洁时间，让纯净的本色肌肤露出最自然的面貌；再来2分钟的补水保湿，令肌肤喝饱水分，变得清爽透亮；3分钟的高效滋润程序，用最适合自己的保养品给肌肤最有力的营养呵护，无论是美白、淡斑还是抗皱，都在这一时间进行；最后3分钟给肌肤穿上“黄会甲”，用隔离霜或防晒霜让肌肤远离紫外线和灰尘的伤害。

《10分钟无龄美肤养成术》

作者简介

何琼，国家级高级造型技师，国际造型业协会高级会员，国家级化妆师资格鉴定评委，CCTV中国国际造型师大赛特邀评委，中国各大知名杂志特约造型师，武汉天姿美容发型化妆学校的造型技术总监。

书籍目录

Part 01 每天10分钟，无龄美女养肤基本功

- 知己知彼认清肤质好美肤
- 入门第一课，5大常见肤质排排坐
- 肌肤小诊：你属于哪种肤质
- 看肤质的“脸色”挑选护肤品
- 护肤步骤连环扣，10分钟顺序登场
- 不同肤质四季护肤小计谋

Part 02 彻底清洁，2分钟卸下肌肤“面具”

01Chapter 卸妆为肌肤彻底“减负”

- 不同卸妆产品功过一览
- 对号入座找对卸妆产品
- 给予眼睛最温柔的呵护
- 唇部卸妆三步走
- 全力卸去“顽固”防水妆
- 完美卸妆的8个细节

02Chapter 洁面肌肤护理第一步

- 挑选洁面产品，清洁力不是唯一
- 洁面大不同：泡沫型PK无泡型
- 清洁有术，洁面方法大起底
- 水温和洁面的亲密关系
- 去角质，定期的肌肤保养功课
- 挑选清洁面膜，认识功能与材质

Part 03 保湿控油，2分钟肌肤瞬现清爽光泽

01Chapter 补水保湿粉嫩润滑透出来

- 小测试 你的肌肤渴了吗
- 谁带走了肌肤的水分
- 识别肌肤的干燥信号
- 保湿方式肤质说了算
- 制定科学的补水计划表
- 办公室保湿护肤大作战
- 化妆水，清洁保湿两不误
- 三种水，不同肌肤对号入座
- 保湿喷雾，随时唤醒肌肤 活力
- 保湿面膜DIY，就是爱天然
- 打造水润玉手的必备法宝
- 细心呵护，“足”够娇嫩
- 别忘了隐藏的保湿死角
- 唇部保湿细节要牢记
- 滋阴，由内而外增加肌肤 水感
- 美食DIY，水润透出来

02Chapter 控油祛痘与“痘”脸说拜拜

- 认清痘痘的真面目
- 油性痘肌的日常抗痘方案
- 贪吃爱玩族的消痘小秘诀
- 4个误区让痘痘不消反长
- 紧急祛痘大法，快速拯救痘痘脸
- 祛痘印偏方，“痘”过不留痕

《10分钟无龄美肤养成术》

经期痘痘请走开

用对属于你的控油爽肤水

祛痘面膜DIY，平滑美肌速成

满面油光，控油方法对号入座

控油面膜DIY，做清爽无油美人

排毒饮品DIY，痘痘去无踪

最佳祛痘食材排行榜

Part 04 滋养修复，3分钟肌肤全面营养配方

01Chapter 挑选肌肤最爱的营养品

精华素，大幅提升肌肤品质

眼霜，给眼周肌肤温柔呵护

乳液，调湿护肤轻松上阵

晚霜，给肌肤穿一件睡衣

精华液选购，看懂成分

眼霜挑选，让年龄来做主

面霜&乳液，呵护肌肤各不同

02Chapter 净白无瑕桃花美肌养出来

小测试“灰姑娘”OR“白雪公主”

谁带走了肌肤的光彩

想美白听听肌肤怎么说

护肤小锦囊，帮你击退肌肤暗沉

熬夜过后的美白急救

芳香精油的美白新体验

美白穴，点“靓”透白美肌

不同位置的斑点：身体隐患要小心

排毒淡斑，缓解肌肤“坏情绪”

祛斑面膜DIY，祛斑美白一步搞定

汤汤水水中的祛斑妙方

美白饮料DIY，喝出亮白好气色

最佳美白食材排行榜

03Chapter 抚平细纹打造零肌龄平滑靓肤

小测试 肌肤出卖了你的年龄

皱纹产生的原因大起底

生活习惯决定皱纹深浅

抗皱秘籍，浅皱VS深纹

消除法令纹，逆转肌肤年龄

除皱面膜DIY，与皱纹抗争到底

未雨绸缪，预防眼部皱纹小妙招

让鱼尾纹隐形的6个细节

抗皱眼膜DIY，为眼部减龄

性感双唇，与唇纹说再见

唇膜DIY，烈焰红唇的诱惑

颈部护理，抹掉岁月的痕迹

颈膜DIY，就爱天鹅颈

中医去皱按摩，平滑每一寸肌肤

食物里的抗皱生力军

Part 05 隔离防护，3分钟为肌肤穿上“黄金甲”

01Chapter 防晒是永葆无龄美肤的关键

紫外线，健康肌肤的隐形敌人

《10分钟无龄美肤养成术》

不同外出目的地的防晒重点

一年四季防晒不停歇

02Chapter 全副武装对抗紫外线

你选对防晒霜了吗

认识防晒霜上的系数指标

挑选防晒霜，SPF值并非越高越好

物理防晒PK化学防晒

隔离霜，四季必备的防护衣

正确涂抹防晒产品，肌肤更安全

晒后修护，轻微VS严重

修护面膜DIY，为肌肤亡羊补牢

防晒误区让你越来越黑

最佳防晒食材排行榜

《10分钟无龄美肤养成术》

章节摘录

版权页：插图：

《10分钟无龄美肤养成术》

编辑推荐

《10分钟无龄美肤养成术》

精彩短评

- 1、这本光盘有在
- 2、看了几页 感觉还不错！我是在店里看的在这里买的 划算
- 3、新手看挺好的
- 4、这本书没有想象好，内容比较不实用。想拼凑一下。个人觉得。
- 5、没看呢，感觉还行吧
- 6、不错，，配图很精美，，也蛮实用。。。
- 7、比较基础，对我用处不大，都是知道的。
- 8、实惠型的，要保养咯
- 9、美无非就是内在和外在。想内在美就读书和旅行，想外在美就健身和美容。
- 10、跟新华书店的一模一样，但优惠了很多。

《10分钟无龄美肤养成术》

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