

# 《星级俏美人》

## 图书基本信息

书名：《星级俏美人》

13位ISBN编号：9787538173864

10位ISBN编号：7538173862

出版时间：2012-5

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：SDP

页数：85

译者：韩辉

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](http://www.tushu000.com)

# 《星级俏美人》

## 内容概要

《星级俏美人:超级护肤塑身美妆术》介绍了女性追逐美的诉求是无止境的，正如美丽没有极限一样。日本顶级化妆师河原莲在《星级俏美人:超级护肤塑身美妆术》中为爱美的女性读者详细介绍了面部按摩与清洁、化妆水与美容液、卸妆与面膜、防晒与保养等正确的皮肤护理方法，以及在家就能进行的简单的美背、瘦腿、提臀塑身操。让我们通过简单的护肤心经和化妆技巧，拥有到与演员和模特一样光滑细嫩的肌肤，自然精致的妆容，匀称、凹凸有致的身材。

# 《星级俏美人》

## 作者简介

## 书籍目录

前言

2

本书的结构与使用方法

6

脸部护理

8

美容专家-铃木纱里子 x 友情出演-小谷早弥花

演员与模特的美丽基础

从每天的“美丽仪式”开始

10

洗脸

12

化妆水

14

美容液

16

乳液

18

卸妆

20

面膜

22

基础按摩

24

淋巴排毒

26

防晒护理

28

塑身

30

美容专家涩谷有里子 x 榎鮫菘 x 死鍬沟侖?

淋巴按摩上半身

32

淋巴按摩下半身

34

美腿练习

36

提臀练习

38

紧腰练习

40

修背练习

42

瘦臂练习

44

橘皮组织护理 上半身

46

# 《星级俏美人》

橘皮组织护理 下半身

48

入浴方法

50

入浴后的护理

52

.....

### 章节摘录

版权页：插图：洗脸 早晨洗脸与晚上洗脸的作用各不相同。由于白天饱受化妆品与大气污染物的侵扰，到晚上时肌肤已经疲惫不堪。卸妆之后。温柔地洗脸来慰劳肌肤，帮助其恢复活力，这也是晚上洗脸的作用所在。早上洗脸是为了清除熟睡过程中堆积而成的老化角质、皮脂及灰尘等，进而为新的一年能够保持一个漂亮的妆容做好准备工作，总之是非常重要的一个过程。但洗脸并不只是洗掉脏东西就可以了。水嫩滋润的面部肌肤将为一天的美丽形象奠定基础。为此，请大家务必记住下面所提及的美容要点。打出细腻柔滑的泡沫取珍珠大小的洁面乳于掌心，加少量的水后用另一只手轻轻搅拌，混入空气打出泡沫。为了能够打出丰富的泡沫，切记一定要先把双手洗干净。先从容易出油的T形区开始先把洁面乳涂在容易出油的额头至鼻子（T形区）部位。用指腹轻柔按摩，若能有效清除皮肤表面及毛孔内暗藏的油脂，那么之后化好的妆也不容易脱落。容易干燥粗糙的脸颊和脖子不要过分搓揉按照从脸颊到脖子和眉眼的方向涂抹上充足的洁面泡沫。注意不要过分搓揉皮脂分泌较少、容易干燥粗糙的部位，双手借着泡沫轻柔按摩即可。只要洗干净，就好了认真、仔细地把洁面泡沫清洗干净，不能留有残余，尤其要注意脸框和发际部分。千万不能挤压粉刺青春痘或激素分泌失调生成的粉刺，许多人为此烦恼不堪。但是就算心里非常在意，也千万不能挤压粉刺、将其弄破。因为一旦留下痘痕就很难补救了。做美容时，虽然有时会使用专业的“粉刺吸取器”，但由于每个人的皮肤再生能力存在差异，所以还是不用为妙！随着时间的流逝，脸上长出的粉刺会自然而然地消失。所以不要摸碰它，放任不管、顺其自然就可以了。

# 《星级俏美人》

## 编辑推荐

《星级俏美人:超级护肤塑身美妆术》升级你的美丽，让美丽无极限！让你拥有明星般光滑细嫩的肌肤与自然精致的妆容！

## 《星级俏美人》

### 精彩短评

- 1、平时都不怎么注意皮肤这边，结果一脸的小豆豆，皮肤还很黄，这本书挺不错的，里面的很多方法都是很简单就可以学会的，保养，护肤，美妆，塑身，按照方法，相信皮肤会越来越好！
- 2、涉及到的内容广，教的按摩指法简单易懂。还不错！
- 3、虽然很薄，不过有教护肤的，不错
- 4、很好的一本书,,,
- 5、很全面的全面护理秘籍
- 6、很喜欢的图书，三大主要的功能结合在一起，从早上开始就可以用里面的小方法，一直到睡觉前，很全面的图书！
- 7、每个女孩都希望自己有个好皮肤，日常的生活习惯就可以保养肌肤，洗脸，化妆这些都是打造完美肌肤的基本前提！方法简答，大气，很是喜欢！
- 8、以前总以为拥有水嫩白皙的皮肤很难，上班很忙也没有很多的时间来做护理，但是这本《星级俏美人》确是不一样，里面的方法简单，很快就可以学会，而且占用的时间也很好，真是我们上班族的最好的护肤教科书！
- 9、还不错，图片挺多
- 10、写的挺细啊 正在坚持中 喜欢
- 11、面部护理 塑身 美妆，悄悄变美一本通
- 12、受益，有用
- 13、挺好的！学了很多东西~~
- 14、从基础学起，也很实用
- 15、一册在手，美容不愁。本书纠正了有些美容误区，讲出正确的方法。而且讲排毒的方法，和运动的方法，简单易行，效果大。文章讲的是重要的方法和道理，但却浅显易懂，是彩图。主要内容是护肤和美妆，也涉及排毒，包括淋巴排毒。
- 16、谁都希望自己的皮肤白白的，嫩嫩的，但是这个要从最基本的开始护理，这本《星级俏美人》讲的就是最基础的护肤，配有详细的图片进行讲解，将护肤的的全部方法都讲解了！
- 17、对于新手来说还是比较实用的，不用学太深，基本的东西都教了，相对不想学太深入平常用用非常好。



# 《星级俏美人》

## 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](http://www.tushu000.com)