

《瘦脸美容操》

图书基本信息

书名：《瘦脸美容操》

13位ISBN编号：9787500926979

10位ISBN编号：7500926979

出版时间：2005-1

出版社：人民体育出版社

作者：胜山浩尉智

页数：89

译者：肖丽娟

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

《瘦脸美容操》

内容概要

《瘦脸美容操》讲述了可能没有谁会对自己的容貌完全满意，认为“我的相貌无挑剔”吧？来我这里的女性朋友都或多或少地对自己的容貌有些不满意，并且都做过了很多尝试。在这里我首先想对这些朋友说的是：“实际上，困扰您皮肤问题的不是来自皮肤表面，而是源自体的内部。”皮肤表层下面有肌肉、肌肉膜和更深层的头盖骨，如果这些部位松弛、变形，就会引起部面的松弛和变形，进而引起色斑、皱纹、面色晦暗等面部问题。为了预防和消除这些“美容障碍”，《瘦脸美容操》向您介绍一套整容操。

《瘦脸美容操》

作者简介

译者：肖丽娟 编者：(日本)胜山浩尉智

《瘦脸美容操》

书籍目录

PART1 您的脸部是否正在变形？面部“变形”会使脸变成这个样子！检测一个您面部的变形度！面部变形一般是由日常的不良习惯引起的！“紧张和压力”也会引起面部变形和肌肤问题 关注美容中以前未被重视的“脑脊液！”向您推荐能够瘦颜、美容的“整容操”能过“矫正头盖骨”来治疗脸部变形 最好亲身感受效果！认识“整容操”练习时留心要点和注意事项，才会收到更好的效果！特别呵护——帮您达到瘦脸、美容的目的（推荐处方）食用后可以使您的肌肤洁白、美丽PART 帮您瘦脸、美容的整容操 整容操的9个基本操 枕骨按摩操 颞骨按摩操 头皮按摩操 太阳穴按摩操 额头支去皱操 脸部按摩操 口部按摩操 脸部对称操 从脚腕开始纠正变形！秘方：“提足跟运动”提足跟运动 不必担心皱纹、干燥和黑眼圈 让您拥有清澈、明亮的眼睛 太阳穴按摩操PART 解忧咨询室Q&A帮您塑造理想的肌肤与容颜

《瘦脸美容操》

编辑推荐

《瘦脸美容操》这套体操做法简单方便。刚开始的时候您可能会将信将疑地想"这样真的有效吗?"但过1~2周后,它意想不到的效果会令您大吃一惊。您的肤质得到了明显改善,头部轮廓明显变小,有的人甚至连原来的帽子都不能戴了。

《瘦脸美容操》

精彩短评

- 1、抱着很大希望买来，虽说操作不复杂，但是要每天持之以恒，很难做到。而且操作动作太多，记不住。看了后只好束之高阁。也算是学习学习吧！
 - 2、希望有效果！
 - 3、我有试过坚持两个月左右,感觉脸明显变小了,有些以前不敢梳的发型现在可以梳了.当然不可能像手术瘦脸那么明显,但对于防止脸部松弛和因年龄引起的脂肪堆积还是很有用的,不过我是将其中的动作与日本的瘦脸手法配合使用.
 - 4、收到书快一年了才看完。因为没有彩图，所以放到最后才看。顺手翻来发现比同时买的彩图的书还实用。书中对抗衰老的食物，药品，化妆品都进行了一定的介绍。当然最最重要的还是瘦脸操。试用了一个星期后，感觉脸肿的感觉有了改善，当然任何方法都要坚持。如果出版社把书中瘦脸操按顺序编排标注上次序和组合，能贴在化妆镜边上用就更好了。
 - 5、还行，密密麻麻的一堆的字，还没好好的试试，需要花时间心思研究才行！！
 - 6、刚开始时一般都是做完面部保养就开始练习，后来因为光是练习那个骨盘美体操就懒得去练瘦脸操了，动作不难，但是有点看不太明白，等练完那个美体操再慢慢研究吧...
 - 7、很小很有用的书！
 - 8、有菜谱的呵呵
 - 9、书纸张的质量一般，但内容简单易懂，不过效果好象没象书上说的那么明显~~~~~
 - 10、好评好评
 - 11、就是没有时间弄
 - 12、内页是黑白图，操作很简单！
 - 13、书挺好的，有点薄，但字体画面比较清晰，内容丰富而不空洞，简单易行
 - 14、感觉还不错，不过也太简单了吧！
 - 15、首先说价钱，真的是特别公道，超级所值！
- 但是问题的关键在于：MM们请坚持！就会有成效的，其实做什么事情都是这样的，不是吗？挺不错的！嗯嗯！~
- 16、估计要坚持做才行
 - 17、小小的一本书，放在手袋里，随时提醒自己左揉揉右揉揉~
 - 18、书挺好的 内容有点复杂 要花时间研究才行
 - 19、本书介绍得较详细，挺有用的。可惜的是书是黑白印刷，里面的图案如果是彩色印刷，那就会完美一些。
 - 20、chloe买这本书坚持了一个月真的有效果特别是下巴的地方嘿嘿推荐希望再坚持一个月婴儿肥能够去掉哟。。
 - 21、还没具体看，就是书很薄。内容很少。不知道是否有效，还得看了之后才知道。
 - 22、根本都没有發貨
 - 23、如果能坚持按照书上教的来做，真的会有帮助的
 - 24、不太实用。
 - 25、买回来就一直放那，没试过！需要坚持
 - 26、照做之后有点改善，不过可能要天天坚持哦！就是有些可能感觉自己做得不到位
 - 27、黑白的，连图片也是黑白的，也就这个价钱吧
 - 28、很有意思，觉得相当使用！！！
 - 29、挺好的，照着做了几遍！效果没有看到，但有减除疲劳的功效！
 - 30、书的封面发黄，有污渍，内容是黑白的一本本子样的小册子。内容也过时了。
 - 31、两三年前买的，不咋的
 - 32、照这做过，感觉还不错。
 - 33、强烈推荐此书，绝对物超所值。是我看到现在最好的美容书。
 - 34、纸质不是很好，图案也挺粗糙的

《瘦脸美容操》

35、随便在网上乱看看，就看到这本书了，感觉就一般般....

觉得程序太多了...好复杂，每耐心学习，呵呵...不过有的地方还不错，值得看看...

36、不知道这些操有没有科学依据，不过看似简单，但做了些天很难坚持。有毅力的朋友可以买本试试

37、书拿过来就看了，上面的动作很多都是在脸上推来推去的，我觉得那样容易产生皱纹，我比较信赖是按来按去的那种动作。然后书是黑白的，如果是彩色的就好了。

38、什么都要坚持才行，不过我还是没有做到，哈哈（得给自己下下狠功夫才行了）

39、不错，很多很实用

40、觉得像是没有什么科学依据，觉得效果不大。几乎无效果。

41、内容少，大部份讲的都是些理论性的，真正有用的也没几页，还好，这书不贵，不然我可就郁闷着了，

42、看来我需要好好学一下了。

43、这书前面好几页的废话，被我撕了好多页.....原本就薄的变得更薄了.....幸好这书不贵.....

44、有几个动作我直到今天还不能理解.

45、很实用、很易操作~~~

46、坚持吧，爱美的你们。

47、垃圾书，千万不要买

48、还是要自己认真看。

49、没有想到，我的脸变老。。一定要看。。认识自己的脸。。认识只记得健康。。好书。。

50、看过大家的评价之后才买的，很多人都评价说效果很好，也有一小部分人说感觉没什么用。我是很想瘦脸，所以只看到好评，看不到差评，于是买了这本书。但是拿到书以后，仅用了5分钟就看完了，除了无聊我也不知道能怎么评价。难怪现在什么人都可以写书，说是瘦脸美容操，其实废话一堆，真正讲到脸部按摩的没两页，其他都是说脸部变形，身体变形有多可怕，应该怎么正确认识，以及怎么正确认识美容操，吹嘘了半天才等来一点美容操的内容，结果都是在头上折腾，也没怎么讲到脸部按摩。还很老生常谈地告诉大家要少吃油腻的东西，对皮肤不好，要多吃含维生素的食物，还列举了一堆水果蔬菜含有维生素，谁不知道啊，还要他说！所以，我的建议是千万别买，如果你真的听信了其他人的好评买了这本书其实也没关系，反正很便宜！据说现在当当服务不错，如果你买了书，到手以后发现不满意想要退货，可以马上打电话或者网上退货，就可以原价退还。我买了另一本，结果不小心点了两次，想办理退货，但是发票我已经拿去报销了，所以当当就送了我15元的抵用券，也算退款吧，但是书没有收回去。

51、我买这本书为什么没有给我寄来说的缺货

52、实质性的内容少,内容又不详细,价格不划算

53、学美容知识就是为了美丽 既然学了那就用起来吧 黛莱美, 蓝莓系咧产品关注我吧微信

zdn2524219553扣扣524068505 可批发代理一件代发

54、很轻薄的一本书，可以学会熬汤和一些放松的方法，还行。

55、具体正在操作中，还未见成效

56、为大家分享个护肤小知识:1.清晨洗脸不该用脸盆，2.不该用肥皂偏碱性的肥皂不但破坏了皮脂腺和汗腺的保护作用，而且会刺激皮脂腺多多“产油”3.不该用热水，热水能彻底清除面部的防护膜4.不该用湿毛巾:久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋长，各种皮肤问题可以微信我哦，教你如何护肤A312860908

57、小金花玻尿酸雪肌储水蚕丝面膜

中国首款轻奢面膜，第一款独享Picc中国人宝面膜，R商标，CCTV合作品牌，并由广州洁宝集团正规面膜厂出货。目前市场上网络上已卖疯！

V信：will6347 它

集：

瘦脸美白

《瘦脸美容操》

补水保湿

祛痘淡斑

淡化痘印

抗皱嫩肤

防敏感为一体的全效面膜，0.03mm的384蚕丝，特别添加了雪肤因子和玻尿酸作为肌肤水嫩的重要基础，质地非常之轻薄、与肌肤帖服力极强，绝对给你带来最舒适的护肤体验。那么本人在此承诺：无效过或者效果不明显，你拿砖拍我

58、比较容易学,就是看自己能否坚持.

59、感觉写得很有道理，只是不知道我能否坚持下去。会试试看的。

60、为了凑够钱免邮费才买的，至今还没看过，个人觉得纸质不好

61、yao jianchi

62、有空会照着书中来做一做的

63、质量不好，内容也不好！！！！！！

64、我用了几天感觉还不错

65、内容很丰富，挺实用的，似乎坚持的话会有效果

66、这个，书不错，其实那些操也不难，就是.....需要勤快一点才行。不过我也开始每天洗脸的时候做一两个动作了！

67、使用了一个多月，感觉受益匪浅啊

68、这本书挺好的,又有脸部的整形的动作,又有瘦脸的,还有熬汤的菜谱.还有化妆品推荐(不过好贵的啊)这本书设计的很科学,大部分人的脸都有一些不平衡,这不是有个性,而是轻微的病态.按照书上说的天天坚持,天天做.

69、写得很科学，但没时间实践，天天坚持太难了.....

70、我觉得一般咯，会没心机看的

71、非常轻薄。。感觉是小学中学时候的体育教材。。。书的质量非常一般。。。示意图也很模糊。

。。

72、买个朋友的，没听她表扬也没听她批评，应该在努力实践中吧！

73、我试用了一些操，觉得蛮有效果的~

74、介绍不太详细，要是再详细点就好了，还不错啦

精彩书评

1、保斯登正品，保斯登瘦唇精华露，让你娇唇如花瓣，嘴角翘起万千风情，宛如藏在心底的烟花烫，掠过一抹欣喜。烈火红唇，电光火石之间的吸引！唇部，是女人最具魅力的地方。那么怎样可以让厚厚的嘴唇变薄，唇唇欲动？让水嫩双唇诉说唇情密语？保斯登瘦唇精华露帮助您！保斯登正品，保斯登瘦唇精华露！嘴唇，是人脸部重要的一部分，口腔的美观，直接由嘴唇来体现，因此，我们一定要保护好我们的嘴唇。美丽的嘴唇，可以体现一个女人的美丽，性感，成熟，高贵。也可以表现一个男人的英俊，帅气和洒脱。嘴唇的功能太多了，人类的嘴唇有：保护口腔、吃东西、接吻等。保护好我们的嘴唇十分重要。那么爱美的人们如果嘴唇太厚怎么办呢？保斯登正品，保斯登瘦唇精华露可以帮助你！保斯登要保持唇部的滋润，可不要忘了给双唇以特别的呵护。其实程序并不复杂，为了让自己娇唇欲滴，平时的保养工作咱可真的乐意去做。保斯登正品，保斯登瘦唇精华露！保斯登瘦唇精华露使用注意事项（matters need attention）：禁止口服 No oral放于小孩不能触及之处 Put in a child can not reach如遇过敏或不适，请立刻停用 In case of irritation or discomfort, please immediately stop保斯登瘦唇精华露贮藏（Storage）：密封、避光、阴凉处保存 Sealed, avoid light, save the shade保斯登瘦唇精华露有效期（Valid）：有效期：三年 Period of validity: three years保斯登瘦唇精华露生产商(Manufacturer)：曼薇娜国际化妆品有限公司 the Mavina International Cosmetics Co. Ltd.地址(Address)：英国伦敦波斯顿王子大街218号 London, Boston Princes Street No. 218保斯登官网，保斯登瘦唇精华露效果好吗？瘦唇选择保斯登瘦唇精华露不会错！

2、鼻梁很低怎么办，使用艾郁颜瘦鼻精华露，挺拔鼻梁的效果立竿见影！权威鼻部专家团队，打造超靓美鼻。针对鼻梁，鼻尖，鼻孔，鼻翼，鼻根等均可定制美鼻计划，让你和塌鼻子说再见！让你的脸蛋充满立体感和美感！打造360度自然挺翘，打造明星级气质鼻，纯正血统，成就亚洲女性美气质！鼻梁很低怎么办，使用艾郁颜瘦鼻精华露，挺拔鼻梁的效果立竿见影！近些年很多爱美的人，对鼻子的要求也提高了，然而很多东方人为之困扰的大多是鼻梁低塌，鼻翼肥厚的问题。这样造成的面部比例失调，脸蛋丧失立体感和美感，让很多人都头疼不已！单纯从鼻型上来说，欧美女性的鼻子因为种族原因普遍比亚洲女性的挺拔，女明星们则更加突出，像奥黛丽·赫本、索菲亚·罗兰、玛丽莲·梦露等明星都有着与众不同的完美鼻子。鼻梁很低怎么办，使用艾郁颜瘦鼻精华露，挺拔鼻梁的效果立竿见影！单纯从鼻型上来说，欧美女性的鼻子因为种族原因普遍比亚洲女性的挺拔，女明星们则更加突出，像奥黛丽·赫本、索菲亚·罗兰、玛丽莲·梦露等明星都有着与众不同的完美鼻子。但纽约大学教授艾哈迈德通过一项网上调查得出结论：真正完美女性的鼻子应是鼻梁、鼻尖与上唇形成106度角，在这个角度的鼻子无论是从正面看还是侧面看都非常完美。鼻梁很低怎么办，使用艾郁颜瘦鼻精华露，挺拔鼻梁的效果立竿见影！艾郁颜瘦鼻精华露5大功效1、加强鼻部肌肤血液循环；2、有效消除鼻部多余脂肪；3、补充鼻部结缔组织和纤维基质；4、修复凹陷的鼻梁5、消除水肿、黑色素、粉刺！另外在用艾郁颜瘦鼻子时，自己不要做一些不好的动作，比如乱抠鼻子或是挤黑头都是不好的，按摩是不错的方法，只是需要坚持很久，加油~

《瘦脸美容操》

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