

《美颜美体面膜7日计划》

图书基本信息

书名：《美颜美体面膜7日计划》

13位ISBN编号：9787122140074

10位ISBN编号：7122140075

出版时间：2012-8

出版社：化学工业出版社

作者：小可

页数：181

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

《美颜美体面膜7日计划》

内容概要

《美颜美体面膜7日计划》

书籍目录

第1天

美颜按摩

- 缩小脸形
- 塑造立体脸形
- 消除泡泡眼
- 改善黑眼圈
- 缩小毛孔
- 皮肤粗糙

美体按摩

- 紧实美腿

面膜

- 菊花番茄面膜
- 香蕉蜂蜜面膜
- 豆腐酵母面膜
- 菠萝苹果燕麦面膜
- 天然盐蛋清面膜
- 苏打牛奶面膜
- 黑砂糖面膜
- 葡萄皮酸奶面膜

食谱

- 麻辣小黄瓜
- 百香果甜汤
- 豆豉香葱蒸鳕鱼

第2天

美颜按摩

- 提升面部弹性
- 提亮肤色
- 塑造明亮双眸
- 提升下垂眼角
- 消除成人痘
- 消除粉刺

美体按摩

- 挥别蝴蝶袖

面膜

- 薄荷柠檬面膜
- 银耳白芷面膜
- 橘子海藻粉面膜

茄子蜂蜜面膜

- 香蕉牛奶浓茶面膜

珍珠粉果蔬面膜

- 牛奶薰衣草面膜

苹果醋面膜

- 绿豆苦瓜面膜

菊花牛奶控油面膜

- 丝瓜眼膜

- 橄榄油蜂蜜唇膜

莲藕唇膜

《美颜美体面膜7日计划》

食譜

- 葱段猪肉卷
- 菠萝乳香沙拉风味果汁
- 香葱拌百合

第3天

美颜按摩

- 消除面部浮肿
- 让额头变丰满
- 消除眼袋
- 消除鱼尾纹
- 改善皮脂过剩分泌
- 消除色斑

美体按摩

- 美化肩颈线条

面膜

- 益母草红糖面膜
- 红豆泥面膜
- 珍珠粉牛奶面膜

芦荟祛痘面膜

- 蛋黄维E面膜

木瓜桃子面膜

- 天然盐蜂蜜面膜
- 苏打水紧肤面膜
- 饭团清洁鼻膜

牛奶鼻膜

- 酵母牛奶蜂蜜面膜

食譜

- 豆苗苜蓿汁
- 清蒸蒜苗鲈鱼
- 日式豆腐烧

第4天

美颜按摩

- 让额头变宽
- 平滑蹙眉纹
- 塑造挺翘鼻梁
- 秀气鼻尖
- 消除红血丝
- 缓解眼球干涩

美体按摩

- 大汤匙塑造小蛮腰

面膜

- 葡萄木瓜紧肤面膜
- 鲜奶土豆蛋黄面膜
- 蛋黄茶末紧肤面膜

珍珠粉蛋清面膜

- 桃仁玫瑰淡斑面膜

金针菜祛斑面膜

- 百花粉补水面膜

蒲公英保湿面膜

《美颜美体面膜7日计划》

· 红茶滋润面膜

红酒蜂蜜面膜

· 橄榄番茄护发膜

· 芹菜西柚瘦脸面膜

苹果瘦脸面膜

食谱

· 蒜味沙拉

· 风味果汁

· 香葱鲑鱼拌饭

第5天

美颜按摩

· 消除抬头纹

· 柔和颧骨

· 提升下垂双颊

· 丰盈鼻翼

· 让嘴角上翘

· 缓解颈部僵硬

美体按摩

· 中汤匙美腿塑臀

面膜

· 苹果青瓜面膜

· 奶酪薰衣草面膜

· 桃花冬瓜蜂蜜面膜

蜂蜜海带青春面膜

· 土豆胡萝卜面膜

藕粉养护面膜

· 酸奶燕麦面膜

油梨酸奶面膜

· 砂糖牛奶面膜

· 葡萄皮土豆牛奶面膜

· 蜂蜜红糖手膜

黄瓜蛋黄手膜

食谱

· 泰式辣炒牛肉

· 番茄甜汤

· 香葱洋芋煎饼

第6天

美颜按摩

· 丰盈双颊

· 消除法令纹

· 消除双下巴

· 改善突出嘴形

· 消除压力

· 改善心情抑郁

美体按摩

· 中汤匙足部按摩

面膜

· 豆花蜜糖保湿面膜

· 天然盐蜂蜜面膜

《美颜美体面膜7日计划》

· 酸奶杏仁面膜

牛奶薏仁面膜

· 冬瓜核桃面膜

红豆冰糖面膜

· 芒果橄榄护发膜

· 番茄抗衰老面膜

· 甘草米汤面膜

· 杏桃凉润面膜

清凉西瓜面膜

食谱

· 红油拌面

· 蜜桃梨汁

· 蒜味迷迭羊排

第7天

美颜按摩

· 塑造下颌曲线

· 矫正国字脸

· 让颈部变纤长

· 消除颈部皱纹

· 消除嘴角细纹

· 消除疲劳

美体按摩

· 清肠整胃瘦小腹

面膜

· 番茄橄榄护发膜

· 珍珠粉手膜

· 蜂蜜蛋黄足膜

· 薯奶手膜

· 山楂山药唇膜

酸奶柠檬汁唇膜

· 小黄瓜眼膜

甘菊茶眼膜

· 蜂蜜牛奶麦片唇膜

· 酵母片清透面膜

· 芝麻蛋黄面膜

食谱

· 辣椒镶肉

· 秋葵奇异果汁

· 蒜仁炖山药

《美颜美体面膜7日计划》

章节摘录

插图：

《美颜美体面膜7日计划》

编辑推荐

《美颜美体面膜7日计划》

精彩短评

1、书上的方法超好的，成本低，无副作用。

《美颜美体面膜7日计划》

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