

# 《6周打造完美肌肤》

图书基本信息

# 《6周打造完美肌肤》

## 前言

“云想衣裳花想容”，哪个女人不渴望拥有光洁嫩滑的肌肤、靓丽出众的容貌和曼妙窈窕的身姿啊。要知道，漂亮的容貌和优雅的气度，不仅能让女性成为万千人中最引人注目的焦点，能给她们带来充分的自信和发自内心的幸福感，而且能给她们带来更多更好的人生机遇。在女性美丽的评价指标中，面容、身材和肌肤是其中最重要的三大要素。为了使自己青春永驻，许多女性坚持每天化妆美容，甚至通过整容来修饰自己的面容；也有更多的人，无休止地购买鞋子衣物来突出和衬托自己的身材，但却对自己的肌肤保健美化重视不够。当暗淡的肤色与精心的化妆和华丽的服饰同时出现时，她们所有的努力几乎都化为乌有。这不能不说是极大的遗憾，或者是美容的失败。当前，许多女性开始认识到肌肤问题的重要性，迫切渴望改善肌肤状况，但由于没有科学的指导，不少人听信那些错误的观念和销售人员的花言巧语，购买了各种似是而非的化妆品，或是采用不够合理的美容美肤疗法，结果却总是收效甚微，有时甚至适得其反。这样一来，不但不能美化肌肤，有时甚至可能会带来损害，让人苦恼不已。所以，寻找科学美肤方法和行之有效的美肤技巧，成为广大女性的强烈愿望。这里，美国著名皮肤学家洛蕾塔博士的著述，恰给这些女性朋友带来了福音。洛蕾塔博士是美国皮肤学专家和资深美容师，在皮肤保健和美容方面耕耘了几十年之久，解决了数以万计的美国女性的皮肤问题，建立了极高的声誉。她站在皮肤学家的高度，以自己的亲身实践和临床实验为依据，设计出一套个性化的科学合理的美容护肤方案，能引导每一位女性朋友找到适合自己的护肤养颜方法，拥有光洁如玉的肌肤。打开这本书，就等于跟随洛蕾塔博士走进美容集训营。在这里，爱美的女性朋友可以学习到最基本的皮肤学知识、美容美肤原理和最常用而又高效的美容常识，也可以学会如何科学选择适合自己的护肤品和美容疗法。洛蕾塔博士的美容美肤课程，从客观、科学地看待自己的面容，到简单识别化妆品的标签，了解有效成分；从制定日常护肤方案，到祛除老年斑、黄褐斑、黑眼圈、受损血管、红肿、色斑、皱纹与肤色不均；从选择适合自己的发型、护发产品，到重新评估自己的面容，甚至帮助学员选择正确的医生和美容疗法。深入浅出地提出了实用性的建议和个性化方法，能让所有的朋友学会简便易行的美肤方法，收获光洁肌肤和美丽容颜。当您还在琳琅满目的美肤化妆品、铺天盖地的美容广告面前不知所措时，就请打开这本书，学习一下基本的化妆品常识，进而就能挑选出最适合自己品种，找到最适合自己的去皱、祛斑的方法；读完此书，您将会发现，科学护肤、正确美容一点都不难。6周，只需要6周，您就能学会正确的美容技巧，能够打造一个完全不一样的自己。平滑光亮的肌肤、均匀明亮的肤色，斑点、黑眼圈、红肿现象了无痕迹，再配上适宜的发型，便成就了您无与伦比的美丽，光彩照人，魅力四射。

# 《6周打造完美肌肤》

## 内容概要

6周打造完美肌肤，ISBN：9787511321633，作者：（美）洛蕾塔·萨尔多 著 张婕 译

# 《6周打造完美肌肤》

作者简介

# 《6周打造完美肌肤》

## 书籍目录

导读：洛蕾塔博士的欢迎辞清单列表：参加美容集训营需要准备的物品  
第一周 抵达集训营本周安排：学会像专家一样看待自己的面容  
集训营活动：拍摄原始照片  
集训营活动：分析原始照片  
恐怖的营地故事：睡眠不足  
集训营活动：多睡 分钟  
集训营活动：两项真正有效的面部运动  
集训营课程：您的面部就如同抱枕一般  
第一周回顾  
第二周 基础集训本周安排：了解哪种成分确实有效，以及如何识别产品标签  
集训营活动：您的置物箱  
集训营活动：简化置物箱  
恐怖的营地故事：戴安娜（Diana）的美元困扰  
集训营活动：查看标签  
集训营课程：我最喜欢的成分  
毒物警报！  
第二周回顾  
第三周 制定新方案本周安排：整合日常护肤方案  
集训营活动：您是哪种类型的学员？  
集训营活动：您的希望列表  
生存法则  
集训营活动：制定购物清单  
购物  
集训营活动：展示与讲解  
恐怖的营地故事：一次失败的家庭换肤  
极限挑战：维生素A 醇  
极限挑战：神经肽  
集训营课程：微调您的护肤方案  
何时停用产品  
第三周回顾  
第四周 您的肤色本周安排：祛除老年斑、黄褐斑、黑眼圈、受损血管、红肿、色斑与肤色不均的现象  
集训营活动：哦，这些顽固的斑点  
极限挑战：有效吗？  
集训营活动：调研下一步  
恐怖的营地故事：每条法则总有例外  
集训营活动：消除红肿  
集训营活动：造成黑眼圈的原因是什么？  
集训营活动：修复破损的血管  
恐怖的营地故事：药物与血管破损  
集训营课程：关于防晒的一些新想法  
第四周回顾  
第五周 发型与妆容本周安排：采取全面行动  
集训营活动：最适合自己的发型  
极限挑战：您的头发真的越来越少了么？  
集训营活动：引发痤疮的护发产品  
集训营活动：重塑妆容  
集训营活动：分享您的化妆品  
第五周回顾  
第六周 重新评估您的面容本周安排：评估并微调护肤方案  
集训营活动：评估日  
集训营活动：产品升级  
集训营活动：换肤，更上一层楼  
集训营课程：修正护肤方案  
遵照指引  
恐怖的营地故事：停用产品  
最后一项  
集训营活动：收获美丽容颜  
第六周总结  
尾声：洛蕾塔博士的道别语  
美容集训营学员的行为准则  
附录：在诊所中本周安排：帮助学员正确地选择医生与美容疗法——不花冤枉钱  
丰盈肌肤，而非面部拉皮  
我的肌肤问题及应对方法  
静态皱纹的高科技疗法  
动态皱纹的高科技疗法  
恐怖的肉毒杆菌故事  
选择受过训练的资深医生制定合理的预算  
最后一则集训营故事

## 《6周打造完美肌肤》

### 章节摘录

版权页：那些天生条件不好或是不太注意日常护理的人，又该如何呢？无论您多大年龄，都可以采取措施护理皮肤，使其保持光泽和弹性。这些措施简单易行，而且只需修改一下您当前的护肤方案，就会产生不一样的效果。很多患者告诉我她们的皮肤已经大不如前了，尽管她们还在使用和过去相同的产品，而这通常就是问题所在！皮肤会随着时间推移而变化，因此，您的护肤方案应该有所调整。正因如此，在第二周的美容集训营中，我们将会收集您正在使用的护肤、护发产品，并逐一筛选，以决定哪些可以继续使用，哪些应该更换。那时，我们还会讨论并展示新产品（不是非常新），并且为您量身打造更加完美的护肤方案。虽然这无法阻止衰老，却可以延缓衰老。小事情意义重大虽然有点老生常谈，但我坚信您做出的改变会对您的形象产生很大的影响——可以展示出您最好的一面。您是否曾经运用一小束鲜花或是平整的餐巾，而令晚餐更加特别呢？一点小小的改变，就会收到神奇的效果，我对外表的认识也是如此。如果我为改善形象做出了努力，那么我会感到更加愉快，更加放松。当我说到“小事情”的时候，我想到的是睿智、简单的变化，并不是那种令自己年轻20岁的翻天覆地的变化。毕竟，朋友顺便来访时，您无需跑去购买新酒杯，使用现有的酒杯即可。事实上，我相当怀旧，我仍然对十几年前，我们全家出游时购买的那套酒杯情有独钟。虽然酒杯的金边已经磨没了，但如果我把其他镀金的餐具也摆在桌子上，那么这套酒杯会显得卓尔不群。这一原则在个人形象上也同样适用。如同在桌子上摆了一束鲜花，一个微笑可以为您增光添彩。实际上，不少研究证明：不论长相、身材如何，也不论年龄大小，微笑的女性比不苟言笑的女性更具吸引力。在《个性与社会心理学杂志》（*Journal of Personality and Social Psychology*）中，刊载了这样一项研究：微笑的年老女性比绷着脸的年轻女性更有魅力。微笑才是最好的面部美容术！如果您展现最佳状态——健康、休闲、年轻等只需要做这些小事，难道不值得一试吗？这是美容集训营最为重要的课程之一：无论是购买了新枕套，还是学会了画眼线的新技巧，这些最细微的变化通常会带来最明显的效果。开始行动吧！当您翻开这本书时，您已抵达了美容集训营。您可以独自前来，也可以与女儿、姐妹同来。当然还可以和志同道合、对您有所帮助的朋友，或注重外表、悉心护肤的朋友共同参加。腾出一下午或一晚上时间，或是安排一个自己觉得方便的时间，与我一起开始集训营的学习吧。我们将会一同经历快乐与感动，共同分享美容秘诀与化妆技巧，铭记美容集训营的行为准则，还会围着篝火讲述恐怖故事。就如同回到了很久以前，当您还是个小女生，参加夏令营时的情景，您将会重温发现自我的美好感觉。在我们的指导下，您将毫不费力地汲取护肤知识，并徜徉在专门为您设计的护肤方案之中。当6周集训结束之时，您会以最佳状态离开美容集训营，那时的您更加自信，具有更加强烈的自我认同感。本书涵盖了数百个小提示——相当于就诊几十次获得的信息。作为您的美容集训营顾问，我会把自己向女儿、朋友、患者提出的建议毫无保留地告诉您。本书内容实用，而且您也无需担心预算。我相信常规疗法，建议您在接受昂贵且具有风险性的专业治疗之前，先采用家庭护理措施。来参加美容集训营吧，在这里您将会了解什么能做；还将学会一些自己以前不知道的简单护肤方法（已证明有效）。例如，您知道睡觉时面部接触枕头会产生面部压痕、皱纹与肿眼泡吗？您知道用温水（不烫）洗脸能够减少红肿，并防止毛细血管破裂吗？您知道更换洗发水或护发素能够预防痤疮吗？集训营的课程将会引导您进行正确的基础护肤，而这正是使您的皮肤不论何时都能够焕发健康光彩的关键所在。每周美容集训营结束之时，我们都会回顾我们学到的知识以及它们的重要性。就这样，一边学习，一边实践，一边养成新的习惯。对有些人而言，这个过程无需付出太多努力；而对另一些人而言，可能会有些困难，因为旧习惯确实很难根除！因此，我认为不仅要让您了解需要改变什么，更要让您知道为什么需要改变。

# 《6周打造完美肌肤》

编辑推荐

## 《6周打造完美肌肤》

### 精彩短评

- 1、书本内容其实没什么大用处我觉得.....
- 2、还没有细读，大概翻了翻，发觉里面的老年斑，法令纹我都用不到，倒是一些观念很不错，当做提早预防吧
- 3、这是我目前所读的关于肌肤护理方面含金量最高的一本书，作者是专业人士，从最基本的原理入手阐述了肌肤的保养原理，使人茅塞顿开。而非像坊间的所谓大师，胡乱吹嘘。我的一位朋友按照书中所讲的买回了适合自己的护肤品，战胜了困扰多年的痘痘。



# 《6周打造完美肌肤》

## 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)