

# 《昂起精致的小脸》

## 图书基本信息

书名：《昂起精致的小脸》

13位ISBN编号：9787200063363

10位ISBN编号：7200063363

出版时间：2006-6

出版社：北京出版社

作者：刘青青

页数：143

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)

## 《昂起精致的小脸》

### 内容概要

当瘦身成为一种风暴，细节瘦身则成为一种优雅的精髓。众多美女在完成整体瘦身后，经常会发现自己的某个身体部位依然肥胖，于是局部瘦身便被提上了日程。我们平时用来瘦身的一些方法，未必能达到瘦，局部瘦身的效果；而我们道听途说来的局部瘦身的方法，却往往会带来负面影响；局部瘦身像一道难题，难住了每个渴望身材完美的女性！真的没有一种有效的方式，不仅让我们实现局部瘦身的美好愿望，又能促进身体健康吗？真正的美女总会拥有一双善于发现的眼睛，请和我们一起为瘦身来秀一秀吧！

# 《昂起精致的小脸》

## 书籍目录

PART 1 爱上瘦脸 你的脸够瘦吗 怎样让脸更完美 为什么我的脸比你的脸胖 脂肪囤积在脸上什么位置 瘦脸都有哪些行之有效的方式 瘦脸对健康有哪些好处PART 2 精巧小脸“按”出来 穴位瘦脸总演习 变脸按摩DIY “按”出更上镜的靓脸 面部按摩注意事项PART 3 科学运动让小脸更出色 面部减肥操 驱除双下巴运动法 养成习惯性瘦脸动作 水做的小靓脸 针对不同胖因行动PART 4 视觉化妆瘦脸术 脸部化妆基本原则 不同眉形，瘦不同的脸 大眼睛，让人忘记脸的大小 立起的鼻子显脸小 唇彩，拉长你的脸 俏丽下巴“化”出来 三大脸形彩妆重点 粉底、腮红瘦脸有招数 合适的发型也可显脸小PART 5 自制瘦脸面膜 浮肿型胖脸自制面膜 脂肪型胖脸自制面膜 肌肉型胖脸自制面膜 双下巴胖脸自制面膜 大蒜也可做瘦脸面膜PART 6 在吃喝中瘦脸 瘦脸饮食基本原则 喝茶瘦脸，清清凉凉 配角水果，红、润、瘦 瘦脸食谱，营养健康 酸奶瘦脸，看时间 瘦脸一样能吃荤PART 7 明星瘦脸大推荐 林心如——向魔法师借个水晶球 陈慧琳——按摩瘦脸 范冰冰——花美容，让下巴如鲜花般娇艳

## 《昂起精致的小脸》

### 章节摘录

书摘怎样让脸更完美 一般来说，除了上面的瘦脸标准之外，还取决于以下几点： 光洁细嫩的皮肤 面部皮肤是皮肤护理中的重中之重。中国人大多觉得白皙的皮肤能给一个人的美丽加分。除了白皙之外，光洁细嫩同样也是面部皮肤的亮点。 有型的眉毛 眉毛是眼睛的框架，它对面部起到决定性的作用，为面部表情增加表现力。即使你没有化妆，只要眉毛经过很好的修整，整个面部看上去也会很有型。 明亮的眼睛 还记得那个大眼睛的小燕子吗？在《还珠格格》热播的时候，几乎所有的人都被她那双眼睛迷住了，从老人到孩子，几乎每个人都忘记了她那张胖乎乎的脸，而记住了她那双大大的亮眼睛！ 精巧的鼻子 一个女人拥有精巧的鼻子，总会在无形中增添许多气质。而鼻子的精巧也会使整个面部的线条更加优美！ 诱人的红唇 很多时候，你会觉得涂抹口红与不涂抹口红有明显的不同。涂抹口红后的你似乎更有精神，整个脸都随之亮了起来！是的，诱人的红唇也会分散注意力，让人沉浸其中。 玲珑的下巴 下巴虽然不属于五官之列，但是它对脸部的轮廓线条却有着至深影响。即使脸部五官平平，流畅均衡的脸部线条也会给人以清朗悦目之感。 P5-6

## 《昂起精致的小脸》

### 编辑推荐

小仲马曾经这样描写他心目中的女神：“她的脸真小，上帝好像是特意要精心雕刻一番才会把她的脸做得那么小。”看来小脸美女已经是上帝的恩宠了。其实，照镜子仔细看，脸蛋也不难看，五官也那么漂亮，只是脸不够精致而已。如今小脸美眉可正在风靡!用科学方法和化妆技巧创造出精致的小脸，快跟随我们来尝试一下吧!

## 《昂起精致的小脸》

### 精彩短评

- 1、按摩为主，怕长皱纹，不敢依指导练习，闲置了.....
- 2、这本书好好的印证了一句话："世上没有不靓的女人，只有刁懒惰的女人"

# 《昂起精致的小脸》

## 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)