

肌肤理疗吧



[肌肤理疗吧_下载链接1](#)

著者:马野咏子

出版者:中国画报出版社

出版时间:2006-9

装帧:平装

isbn:9787802200326

“虽然使用了据说效果神奇的化妆品，但是肌肤的状态丝毫没有好转……”，在美容肌肤科专业医师马野咏子老师的门诊里，像这样使用化妆品没有取得满意效果，或者饱受肌肤问题困扰的患者很多很多。针对这些情况，马野咏子老师说：“如果真的想打造美丽肌肤的话，不能单纯依靠化妆品的效果。”

如果不能保持身体健康和心情愉快的话，肌肤所拥有的自我保护能力与再生能力，也就是肌肤自身的美丽潜质，就不能得到很多的发挥。也有人由于采取了错误的减肥方法，导致肌肤失去了原有的光泽和质感。此外，如果心情抑郁或身体积聚疲劳，则会导致出现痘痘，粉刺等肌肤问题。

因此，本书中向大家介绍了可以调节身体、心情和肌肤状态的菜谱，以及“谷物”、“芳香疗法”、“肌肤护理”等，请在各种各样的菜谱中选择自己所需的部分，从今天开始进行实践吧。

不仅从身体外部，同地从身体内部进行调理，这样的健康生活一定可以使您的肌肤熠熠生辉。

作者介绍:

目录:

[肌肤理疗吧 下载链接1](#)

标签

美容

肌肤护理

日本

护肤

99

10.4

评论

概念

这本书帮助你发现护理肌肤中错误，及时改正，很有帮助

[肌肤理疗吧 下载链接1](#)

书评

[肌肤理疗吧 下载链接1](#)