

透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲



[透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲](#) [下载链接1](#)

著者:愛愛LOVE

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2013-1-11

装帧:

isbn:9789862298015

FG千萬網友最推的TOP1首席部落客 愛愛

連知名保養專家、彩妝師都驚嘆的終極獨門逆齡全密技！

不用白花錢、不必走錯路，每天5分鐘讓妳比同齡女孩年輕10歲，立即從大嬸NG貌→好感鄰家女！

小六開始保養，堪稱是個保養偏執狂！現在我近40歲，大家都說：「怎麼可能」！

愛愛的愛美因子啟動時間比別人早10年以上，不知道是遺傳天性，還是個異類，從小對於「漂亮」兩個字就異於常人。玩玩具一定先翻阿嬤梳妝台上的寶貝，小六就開始擦化妝水和乳液，直到現在不斷採購試用最新科技的保養品，可說是名符其實的保養偏執狂！說真的，別再煩惱老化帶來的細紋、黑斑、鬆弛問題，保養的黃金期永遠不嫌遲，愛愛教妳，只要做對基本的保養，就可以保持住肌膚的青春與美麗！跟著她保養，妳會看到逆齡奇蹟。

妳會保養嗎？只會擦保養品不算是真保養！4大老化部位，請一定要hold住！

老化致命點1 臉部（眼睛、斑點、嘴唇、法令紋）

消除黑眼圈美眼按摩、熬夜肌瞬間變水煮肌的SOS密技、3要點全面抵抗光老化、自製消除唇紋去角質霜、6步驟線條立刻向上的提拉按摩、早晨5分鐘消水腫密技

老化致命點2 手足

4步驟養成讓男人心動的纖纖玉足、5分鐘擁有貴婦的完美嬰兒手、腋下白皙舉手也不害羞、貝殼機打造完美曲線

老化致命點3 頸背

3步驟去除暗沉後背痘痘、2步驟預防鬆弛及雙下巴、酸類護膚告別火雞脖紋、簡單運動擺脫媽媽後頸肉

老化致命點4 頭髮

舒緩又輕盈的1分鐘頭皮SPA按摩、3步驟持久呵護染後的動人光澤髮色

想變美變年輕沒有捷徑，跟著愛愛保養，立即變身好感鄰家女！

大嬸NG貌→好感鄰家女！

Before After

疲憊老化眼 無辜可愛眼

乾枯暗沉唇 粉嫩BABY唇

阿珠媽小捲髮 可愛丸子頭

阿婆八字紋 緊緻蘋果肌

粗糙雞爪手 細滑嬰兒手

媽媽後頸肉 誘人超美背

本書特色

想要和同齡女孩不一樣，就要比別人早10年啟動愛美因子！

1.15種觀念讓妳比別人年輕10歲：吃對食物、做對保養，徹底從生活落實，不讓老化魔王的腳步追上妳！

2.嚴防4大老化部位，小細節都不放過：日夜間基礎保養、養成澎澎彈力肌、打擊黑眼圈細紋、去除惱人斑點、拯救乾枯雙唇、全臉向上拉提、展現性感頸背。

3.4種風格彩妝LOOK+髮型教學：減齡10歲童顏女孩妝、有求必應好感女人味妝、韓風華麗感Party妝、OL夜晚性感超殺電眼。

4.一周減掉2公斤，愛美的意念戰勝一切：生理期瘦身保養法、5種獨門豆漿果汁、開心享受生活的自我療癒。

作者介紹：

愛愛LOVE

FG千萬網友最推的TOP1首席部落客

現在我近40歲，大家都說：「怎麼可能」！

台灣第一美妝網站FG

TOP1首席部落客愛愛，各大電視節目爭相採訪她凍齡的祕密，上百間知名美妝品牌極力邀約。每當有人知道她的真實年紀，總會驚訝的問：「愛愛妳都怎麼保養，為何可以看起來像是20出頭的大學生？」，讓眾多網友想知道她是如何打敗身分證上的年紀？

其實，愛愛的愛美因子啟動時間比別人早10年以上，不知道是遺傳天性，還是個異類，從小對於「漂亮」兩個字就異於常人。玩玩具一定先翻阿嬤梳妝台上的寶貝，小六就開始擦化妝水和乳液，直到現在不斷採購試用最新科技的保養品，可說是名符其實的保養偏執狂！

現在，她要用過去25年的保養經驗，接近40歲的逆齡驚人實證，給妳全方位進階版的終極抗老寶典，不藏私提供超過30種保養密技，

不用白花錢、不必走錯路，就是要妳比同齡年輕10歲！

部落格網址：blog.fashionguide.com.tw/iilove/

目錄: 推薦序1她追尋自我，天生就是美的化身

推薦序2想擁有名模身材和Q彈臉蛋一定要看！

推薦序3帶著喜悅的心情，閱讀讓妳變更美的書

推薦序4全方位終極抗老寶典，妳非看不可！

作者序 這樣保養，當永遠的青春女大生！

CH 1 呱就是這樣老十歲

● 生活惡習讓妳比同齡朋友迅速老10歲

保濕都沒做好，皮膚乾燥無光澤

不防曬老得快，黑斑、雀斑現形

毛孔粗細，決定膚質與肌齡年輕度

選錯洗髮用品，讓妳頭髮根根掉！

30歲卻老愛吃速食油炸品，老化速度更驚人
錯誤的減重只會讓妳更顯老！

● 從現在開始，要妳比同齡女孩更年輕
人生過了25歲之後，請為妳自己的外表負責！

妳會保養嗎？只會擦保養品不算真保養！

我們可以不漂亮，但是絕對不能醜！

眼睛、脖子和髮型，KEEP住3大減齡要素

瘦不等於美麗，但美麗肯定不能胖！

NG髮型飄嬌味，減齡5歲髮型超重要！

香水味道小心謹慎，別出現「老人味」不自知

CH 2年齡不被看透，小細節保養都別放過

● 不分晝夜都要愛美！愛愛的早晨基礎保養

化妝水無用，可以省下來？

3分鐘妝前濕敷法，讓妳妝容服貼一整天

妝容不完美？上妝的3大NG錯誤動作

愛愛同場加映——夜奇蹟的變美法

● 夜間保養第一步，就從卸妝開始

不分區卸妝，小心讓妳皺紋爬上眼！

依照當天上妝濃度決定卸妝產品

洗臉學問大，把臉當雞蛋呵護吧！

愛愛同場加映——去角質、泡澡

● 4大部位顯老態，少女也會變大嬸

● 打擊眼周老化大魔王：黑眼圈、細紋和凹凹眼

眼睛動態紋路若出現，就回不去啦！

對症解決熊貓眼，眼睛才會亮起來！

● 斑點爬滿臉，美白精華液也救不了妳！

不可不知，5種惱人斑點的介紹

醫美雷射和酸類護膚是治療斑點的捷徑

100分的術後保養+絕不可做的NG動作

防曬為美白抗老的保養之本

● 漸漸乾荒的雙唇，性感與可愛盡失

破壞嫩唇的5大NG動作和正確保養

櫻花雷射粉嫩唇，立即擺脫乾慾唇

● 法令紋掛臉上，顯老5歲遮不住！

持之以恆的提拉保養，線條立刻向上

醫美對抗老化「三八」紋路超有效

● 嘴巴雞爪別出現，奶油桂花手才是好命女

纖纖玉足才動人，務必勤勞去角質

每天5分鐘完美嬰兒手當貴婦

愛愛同場加映——腋下美白、打造完美曲線

● 頸背流露性感，搶救「低頭族」早衰危機！

醫美酸類護膚，告別火雞紋脖子

媽媽都有的「後頸肉」消除法

● 柔順健康髮絲，擁有年輕的背影殺手封號

1分鐘頭皮SPA按摩，舒緩又輕盈

季節性髮保養，不讓油脂堵塞毛囊

CH3 4大搶眼彩妝，甘辛風格隨妳變

● LOOK1 減齡10歲童顏女孩妝

Love's Tips：不暈染的內眼線技巧示範

童顏必備！俏麗清爽丸子頭

● LOOK2 有求必應好感女人味妝

Love's Tips：黑眼圈和痘疤消失，完美遮瑕術

好感度爆表！優雅氣質名媛風

● LOOK3 韓風華麗感Party妝

Love's Tips: 圓型、斜型基本腮紅示範
放電韓系美人！少女時代華麗花苞頭

● LOOK4 OL夜晚性感超殺電眼

Love's Tips: 濃淡煙燻妝變奏曲

超自然！冷豔酷勁短假髮

● 午間休息及夜晚的完美補妝法

愛愛同場加映一上妝後臉還是水嫩嫩的保濕法

CH4 享受生活又不發胖，愛愛由內而外變美的祕訣

● 利用生理4階段變美變瘦，自然散發光彩

● 一周瘦減2公斤，5大私房瘦身果汁食譜大公開！

愛愛的吃不胖4大獨家祕訣

輕鬆瘦，一周減2KG不挨餓的豆漿果汁減肥法

克服惱人的下半身水腫5妙招

吃對食材和時間，吃到飽都不怕胖

● 愛美的意念戰勝一切，有外在美才可被看見內在美

● 放鬆療癒，當無憂無慮的美人

· · · · · (收起)

[透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲](#) [下载链接1](#)

标签

美容

女性

想读

评论

说的很全面，但基本都是我已经知道的知识。推荐的东西也是普遍赞可的好物。买这本书主要因为她上康熙来了，好像她是40、50岁看起来还很年轻，大家都知道的好习惯，做起来还是太难。以后如果只是普通说保养的书，应该就不会买了，看了那么多博客文章，懂得不比她们少，好好做到才是真的

[透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲](#) [下载链接1](#)

书评

[透亮白！我是保養偏執狂，就是比妳年輕10歲](#) [下载链接1](#)