

美魔女不被打敗的青春保養全秘技



[美魔女不被打敗的青春保養全秘技_下载链接1](#)

著者:亮亮女神安琪拉

出版者:瑞麗美人國際媒體

出版时间:2012-8-30

装帧:平装

isbn:9789868828926

部落格瀏覽人數將近18,000,000人次！

FB粉絲團超過15,000名粉絲熱情相挺！

各大知名部落客X網友強力推薦！

最實用、最簡單的女神保養術大公開！

【網友最信賴的保養 & 纖體專家】

◎安琪拉的刮痧法真的很讚，有時候我會搭配按摩的方式，真的能擁有好氣色喔！ — 網友daniel911116

◎安琪拉的文章讓一些對錯誤養生觀念困擾許久的水水們，有相當實際又獨到的見解！好棒！ — 網友spp1881

◎安琪拉的文章實在是太「瘦」用啦！看完馬上去買蓮藕粉來泡～ — 網友yuyichen

◎要美麗真的需要努力，安琪拉分享了好多美麗苗條的妙招，真的很實用！ — 網友lucinda866

◎安琪拉推薦的化妝棉刮痧，我試了幾次覺得效果還不錯，擦完保養品之後提亮了不少，角質好像也幫忙代謝掉了一點！ — 網友julie670629

◎棉花刮痧真的變成我生命的一部分了！我也要朝「臉白到反光」的目標邁進XD — 網友masaharuwu

◎安琪拉教的BB霜+保濕乳霜，這招保濕效果真的好厲害！ — 網友smallpig1008

內容簡介

“為什麼不到三十歲，細紋、黑斑……通通找上門？”

“為什麼砸大錢買高檔保養品，肌膚問題還是沒改善？”

“為什麼明明就少吃了，還是瘦不下來？”

讓美魔女告訴你～

所有肌膚問題，都是「保濕工作」沒做好引起的！

只要保濕工作做好，問題肌膚就Bye Bye囉！

美魔女公開30年的保養祕辛，

教你由內而外調理，徹底趕走肌膚問題，培養吃不胖的健康體質！

「肌膚保養」這門學問，光靠表面功夫是不夠的！美魔女教你看清保養品成分，正確挑選適合自己的保養品，運用水感保濕法來打造不脫妝的白嫩膚質，再公開越吃越白、越吃越年輕的食物，讓你由內而外散發女神光采！

羨慕美魔女纖細的體態？只要吃對時間、吃對食物，吃對順序，就能打造易瘦體質，越吃越瘦！掌握飲食八大原則，跟著美魔女「聰明吃」、「輕鬆動」，就能讓你的年齡與身材成反比，成為人人稱羨的窈窕美人！

本書特色

【特色1】揭開美魔女的青春保養術！

為什麼年近五十歲，美魔女安琪拉依舊保有青春美麗？美魔女公開30年的保養經驗，教你水感保濕法、完美定妝祕訣、越吃越白的小技巧，讓你趕走問題肌膚，從裡到外擁有透白美肌！

【特色2】簡單動+吃不胖的瘦身祕訣全傳授！

誰說年紀越大越容易發胖？四大體型瘦身法、懶人聰明瘦身法……跟著美魔女輕鬆動，就能讓你的年齡與身材成反比！誰說減肥一定要餓肚子？跟著美魔女聰明吃，掌握飲食八大原則，就能培養易瘦體質，打造女神般的好身材！

【特色3】獨門養生絕招大公開！

各年齡層的女生都要學！超簡單！在家就能輕鬆做的棉花刮痧、頭部放鬆刮痧、神奇指壓法，讓你消除疲勞與酸痛，還能擁有白裡透紅的好氣色！除此之外，美魔女不藏私再公開一週排毒食譜、獨門養生食譜，讓你輕鬆吃出健康體質！

【特色4】美魔女教你內外兼顧，變身好感系女孩！

美麗不能只看外表！內外兼顧的女人，才是真正的美女！美魔女教你「美人說話術」、「兩性經營之道」，趕快跟著美魔女這樣說，就能擁有好人緣，讓老公、情人更愛你，幸福、好運全到來！

作者介绍:

千萬人氣部落客一漂亮女神 安琪拉

1964年出生，曾擔任多家知名美妝品牌開發、企劃經理，現為自創品牌一漂亮女神（Angela The Angel）保養品執行長。喜歡一切可愛與美麗的相關人事物，對「美」不遺餘力，年近五十歲，育有一子，腰圍23.5吋、體重43kg，皮膚Q彈嫩白，堪稱不折不扣的美魔女。

目录: 本書目錄

【Chapter 1 美魔女的青春保養術】

保養品也要看履歷！你一定要認識這些保養成分

專櫃小姐不說，你也要知道的保養品祕密

從裡到外，打造透白美肌

問題肌膚不要怕，這樣做趕走痘敏肌

免花大錢！美顏抗老保養法

不脫妝！完美定妝祕訣大公開

臉部保養很重要，手&腳的保養也別疏忽

【Chapter 2 越吃越瘦！不發胖&不變老的飲食祕訣】

掌握飲食八大原則，就能輕鬆瘦身

保健食品怎麼吃？吃對時間就健康

越吃越白！透過飲食打造白皙美肌

跟著安琪拉這樣吃，培養易瘦體質

外食族這樣吃，健康不發胖

活力養生食譜，讓你擁有好氣色

【Chapter 3 聰明瘦身！輕鬆打造窈窕身材】

不復胖！安琪拉窈窕祕密大公開

四大體型瘦身法，用對方法瘦更快

這樣動，讓你的年齡與身材成反比

懶人聰明瘦身法，跟著做就能瘦

【Chapter 4 健康養生！美魔女的養生祕方大公開】

舒壓亮顏！頭部放鬆刮痧法

白到反光！棉花亮顏刮痧法

由內而外調理，徹底趕走經痛

神奇指壓法，按一按消病痛

女神不卡卡伸展操，動一動就健康

【Chapter 5 美人心計！運用巧思創造好命女】

說對話，就能擁有好人緣

打造幸福人生，心福就幸福

掌握幸福婚姻的六大關鍵

美人聰明穿搭法，讓你看起來變瘦、變年輕

．．．．．[\(收起\)](#)

[美魔女不被打敗的青春保養全秘技_下载链接1_](#)

标签

饮食

美容

瘦身

生活

护肤

女性

减肥

健康

评论

[美魔女不被打敗的青春保養全秘技_下载链接1](#)

书评

[美魔女不被打敗的青春保養全秘技_下载链接1](#)