

急救！好感肌



[急救！好感肌_下载链接1](#)

著者:潘慧如

出版者:推守文化創意股份有限公司

出版时间:2013-6-13

装帧:平装

isbn:9789865883126

內容簡介

top

讓小S驚呼”沒差！沒差”，康熙卸妝素顏女藝人比拼第一人

潘慧如教你如何打造好感肌，素顏比化妝美

有了這一本，從此不怕痘痘肌、暗沉、脫皮、黑眼圈、水腫來攪局

本人親身試用心得報告保證推薦：超過60種速效保養品+8種微整型療程

從頭到腳的急救保養書，跟著潘慧如的私房秘技，讓你全身的每一吋肌膚隨時隨地都完美無瑕

如果你正在煩惱下列這些事，請快速翻開本書找答案。

★晚上要跟心儀很久的男生約會，臉上該死的大痘痘怎麼辦？

★又到了穿涼鞋短裙的夏季，後腳跟的硬皮怎麼去？

★保養品琳瑯滿目，如何針對自己的膚質做選擇呢？

★肚子上礙眼的贅肉，有沒有方法可以快速擊退？

★微整型到底能解決哪些問題？該怎麼根據自己的需求選擇療程？

這是一本分享除了變美以外、更能快速變美祕訣的書，潘慧如歸納整理多年來的保養心得，內容從年齡的變化體會保養品的選擇需要有所調整，到對於各式肌膚問題已經駕輕就熟，總能對症下藥戰勝肌膚狀況，以及最真實的微整型經驗分享、怎麼選擇療程可以省時省力，甚而針對各個篇章推薦親身使用過由衷讚賞的優質產品，讓你在保養的漫漫長路上，不用花大錢，也不用耗時間，跟著潘慧如的真心分享照著做，就能成為無齡無瑕的美人。

本書特色

◎保養，順序搞對就事半功倍

從卸妝品、化妝水、乳液、面膜到各式精華液一網打盡，作者以實戰經驗告訴你哪一款商品最好用？怎麼用最省時省力？讓你少繳一點保養學費，有效保養一次到位。

◎拿出急救法寶，輕鬆解決皮膚狀況

痘痘肌、脫皮、黑眼圈、水腫，這些令人痛恨的小狀況，作者自有一套急救妙方，讓你可以在最短的時間內，肌膚問題迎刃而解。

◎小心手、腳洩齡，千萬別忽略細節保養

為了維持在最佳狀態，作者提倡除了保持好心情外，外在的保養也同等重要，才能永遠凍齡。擦上乳液+精油，肌膚才會水嫩又不黏膩。清楚的運動分解動作，讓你在家也能照書做輕鬆塑身。

◎擁有一頭柔順亮麗的秀髮，瞬間減齡10歲

避免使用All in one的產品洗頭髮，配合詳細的吹整頭髮步驟圖解，讓你的髮質好到閃閃發亮。季節轉

換的頭皮屑問題，秘密武器一擦，立馬見效。敷上冷壓橄欖油，秀髮可以溜滑梯。

◎微整型的神奇效果，教你如何整得超自然

妳可能會害怕微整型是否會痛？是否會有後遺症？於是裹足不前。作者以體驗微整型多年的經驗，分享第一手效果卓著又無感的微整型，讓妳變美人更速成。

名人推薦

top

女人我最大 藍心湄 強力推薦 吳佩慈、胡婷婷 超時尚推薦(依姓名筆劃排序)

Kevin老師、吳依霖老師、李明川老師、游絲琪老師 彩妝、美髮名師 專業推薦

詳細資料

top

叢書系列：藝言堂

規格：平裝 / 240頁 / 15*21cm / 普級 / 全彩 / 初版

作者介绍:

作者簡介

潘慧如

天生的明星架勢與表演細胞，讓她從表演學校畢業後，便立志朝明星之路邁進。

主演過多部膾炙人口的連續劇，並曾跨足主持圈，活躍於各式廣告代言，目前為全方位發展的藝人。

從小就愛漂亮，對於保養美容自有一套獨到的見解，也樂於分享，讓更多人了解變美的秘訣。

臉書粉絲頁請搜尋”潘慧如 Ada Pan”

目录: 目錄

top

Chapter I忙化妝？其實問題出在保養

Part 1 永遠的25歲，臉部肌膚的凍齡秘密

1-1 就算素顏，還是要卸妝！

<美麗S.O.S.>淡妝用卸妝水，濃妝用卸妝油

1-2 保養品選擇攻略

1-3 步驟對了，效果自然出來

<美麗S.O.S.>零失誤的保養步驟

1-4 化妝水妙用無窮

<美麗S.O.S.>「濕敷」立馬解救乾燥肌

1-5 抗老除皺按摩技法

<美麗S.O.S.>對抗熟齡肌膚，選對保養品是關鍵

1-6面膜、乳霜雙管齊下，鎖水萬無一失

<美麗S.O.S.>面膜一敷，肌膚瞬間水嫩

Part 2 讓肌膚不再鬧情緒

2-1如何測試自己的敏感肌？

<美麗S.O.S.>冷水洗臉，緊致毛孔又鎖水

2-2擺脫粉刺、痘痘來糾纏

<美麗S.O.S.>快速擊退痘痘的祕密武器

<美麗S.O.S.>神奇矽膠片：讓痘疤消失、黑色素不見

2-3脫皮不用再煩惱

<美麗S.O.S.>抹上萬用凡士林，水份不外流

<美麗S.O.S.>睡前擦護唇膏，一夜醒來幼咪咪

2-4敏感肌的美白大作戰

<美麗S.O.S.>防曬做得好，美白即刻見效

2-5告別惱人黑眼圈

<美麗S.O.S.>輕輕一按，黑眼圈及水腫退散

2-6定期找臉部保養專家

Chapter II 用保養與身體親密對話

Part 1 身體肌膚滑溜的不二法門

1-1去角質、除毛展現新肌

<美麗S.O.S.>磨砂產品＋優格，讓角質清潔溜溜

<美麗S.O.S.>超無感的除毛法，馬上光滑

1-2凍齡保養藏在細節中

<美麗S.O.S.>激褪私密肌膚的黑色素，擁抱少女的粉嫩

1-3乳液怎麼用，吸收度滿分

<美麗S.O.S.>乳液＋精油(或純露)，肌膚確實吸收不黏膩

Part 2 輕鬆解除危肌警報

2-1解救乾裂、搔癢的缺水肌

<美麗S.O.S.>維他命E油：肌膚乾燥的急救仙丹

2-2 消除惱人的水腫

<美麗S.O.S.>DIY精油泡澡，快速解水腫

2-3健康肌的防曬法則

<美麗S.O.S.>學會選防曬產品，陽光不再駭人

Part 3 享瘦，也能擁有好氣色

3-1體內保養怎麼吃得美麗

<美麗S.O.S.>讓美容飲品補足體內營養，氣色UP UP

3-2運動降低體脂肪，5分鐘就好

<美麗S.O.S.>擦上燃脂產品再運動，瘦身效果無限加倍

3-3 專業推脂，身形變美

<美麗S.O.S.>今天推脂塑身，明天S曲線示人

<美麗S.O.S.>冷凍溶脂，快速雕塑曲線

Chapter VI 無瑕的手足，創造無齡感

1 勤擦乳液為手足抗老

<美麗S.O.S.>洗手用溫水，擦上護手(足)霜馬上滑嫩

2 解決指甲倒刺、硬皮不煩惱

<美麗S.O.S.> DIY除足底硬皮，不怕穿涼鞋

<美麗S.O.S.>指緣油讓玉手瞬間脫胎換骨，滋潤充滿光澤

3 洩漏身體秘密的指尖

<美麗S.O.S.>替指甲擦上護甲油，杜絕各種磨損傷害

4 時尚造形，「指」求完美

<美麗S.O.S.>神奇去光水，沒有上色也亮麗

5 蜜蠟護理，深層保濕

Chapter IV 亮麗的髮質，年齡不外露

1 洗髮別偷懶，不用all in one產品

<美麗S.O.S.>頭髮天天洗天天潤，其實就是一種保養

2乾枯與自然捲髮質的毛燥剋星
<美麗S.O.S.>洗完頭髮抹一抹免沖洗護髮品，頭髮馬上閃亮動人
3深層護髮，輕鬆解決分岔問題
<美麗S.O.S.>敷上冷壓橄欖油(或髮膜)，秀髮可以溜滑梯
4輕鬆告別頭皮屑問題
<美麗S.O.S.>一瓶見效，頭皮屑退散
5吹出柔順亮麗髮質
<美麗S.O.S.>梳出健康髮質，髮絲一秒滑順
Chapter V超自然美肌，微整型魔法
1慎選醫師，美麗有保障
2緊致拉提撫平細紋，回到20歲
◎玻尿酸-消滅法令紋
◎肉毒桿菌-擊退抬頭紋
◎羽毛鉤拉皮-整張臉上提
◎專業醫師的加碼推薦-CPT電波拉皮
3修除痘疤、縮小毛孔，無瑕美人立現
◎水鑽電波療程-撫平毛孔又拉提
◎3D變頻飛梭雷射-光滑肌膚超無瑕
4擊退黑色素、美白淡斑，素顏也OK
◎粉餅雷射-瞬間超白皙
◎C12極光雷射-快速去斑
5術後保養別輕忽
．．．．．(收起)

[急救！好感肌_下载链接1](#)

标签

美容

书

自我成长

沟通

评论

很中肯的保养书。

[急救！好感肌 下载链接1](#)

书评

[急救！好感肌 下载链接1](#)