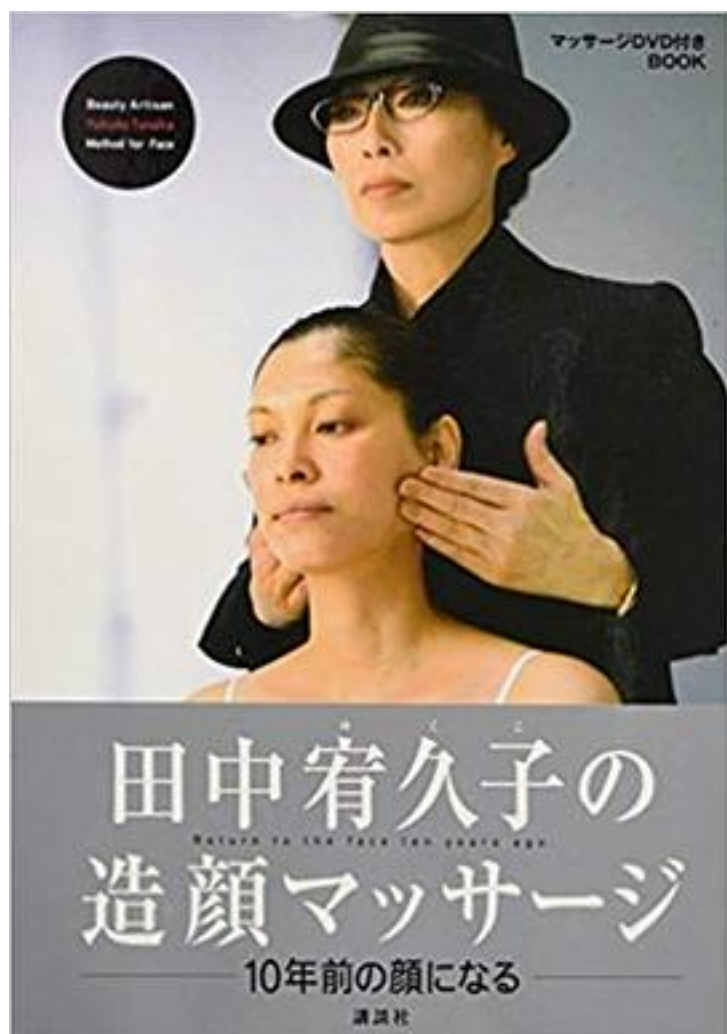


田中宥久子の造顔マッサージ (DVD付)



[田中宥久子の造顔マッサージ \(DVD付\) 下载链接1](#)

著者:田中 宥久子

出版者:講談社

出版时间:2006-12-16

装帧:单行本

isbn:9784062137959

顔を変える!

10年前の顔になる『造顔マッサージ』を一挙に紹介

美のカリスマ 田中宥久子自らが出演、指導によるDVD登場!!

映像を追っていくうちに、驚異のマッサージを習得

●毎日たった3分間のマッサージで小顔になれる。しみ、シワ、くすみ、たるみ、毛穴などの悩みを解消。

●『造顔マッサージ』のすべてが、この1冊で、このDVDで、習得できます!

<造顔マッサージ全ステップ>

Step:0 リンパの流れを促進する準備体操

Step:1 額のむくみ、眉間のシワを改善

Step:2 目の周りのむくみ、クマを取る

Step:3 下がり口角を引き上げる

Step:4 小鼻の汚れを取り、鼻筋を高く中高い顔へ

Step:5 深いほうれい線を消し、頬全体をリフトアップ

Step:6 ほうれい線を集中的に取る

Step:7 小鼻横の脂肪を取り、ほうれい線を作らせない

Step:8-1 頬骨下からアゴ先までのたるみを解消し、小顔に

Step:8-2 ブルドッグラインを消す

Step:9 二重アゴを解消。曖昧なフェースラインを引き締める

Step:10 顔全体のたるみを引き上げる

Step:11 額の横ジワを消す

※DVD:リージョンALL

作者紹介:

田中 宥久子

福岡県生まれ。美容学校を設立した祖母の影響を受けて、美粧の基礎を仕込まれながら幼少時代を過ごす。ヘア&メイクアップアーティストとして、映画を中心とした映像の世界で30年余活躍。2003年9月デビューのコスメブランド「SUQQU」のクリエイターを経て独立、現在は映像はもちろんのこと、テレビや雑誌、講演会など多岐にわたり活動中。その独自の美容理論「田中メソッド」は常識を覆す新理論で美容業界に衝撃を与え続けている。第3回ゆうばり国際映画祭ビューティスピリット賞受賞。2006年度マリ・クレールボーテ大賞日本特別賞、「夢幻」のポスターで日本雑誌広告賞シルバー賞、「華爛漫」のポスター(いずれもSUQQU)で講談社広告賞金賞を受賞(本

データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

目录: 造顔マッサージ
造顔マッサージの効果
造顔マッサージを行う際の留意点
造顔マッサージのすべて
造顔マッサージの前後を比較
読者モデルにも大きな効果
より効果を得るために知っておきたいことQ&A
・ ・ ・ ・ ・ ([收起](#))

[田中宥久子の造顔マッサージ \(DVD付\) 下载链接1](#)

标签

评论

[田中宥久子の造顔マッサージ \(DVD付\) 下载链接1](#)

书评

真正的美丽和青春是一种由内心而发的气质。我向往的那种气质是含蓄、淡雅而有内涵的。而这种气质，需要坚持不懈的常年积累。无论是内在还是外在。选择一条你认同的方法，长期坚持下去。一个女人的气质，应该是慢慢地散发出来的，在每个阶段都有不同的风景，而不是只在黄金的年...

练了一星期，效果的确不错，大家可以试一试。
以前只在视频上跟着田中阿嬷练，有点费劲，现在有中文版DVD，方便多了，而且内容似乎比网上的要多一些。奇怪的是，在日本那么好的一本书，为什么出版不宣传呢？有点可惜。

田中按摩法 坚持了一周 我是看着视频按摩的 总觉得有些地方不够清晰明确
曾经看到论坛的有些JM说会加深法令纹 还会按摩掉苹果肌
于是我没有完全按照田中的教学方法 苹果肌和法令纹的部位总是按得心有余悸
都是轻轻的点到为止 重点是在于两颊向上的提升 还有双下巴 这几...

很不错的一本书，就是内容太少，价钱太高！豆瓣天涯上很多人都推荐过书里的按摩手法，相信一直做的话，应该很有效果。犹豫过很多次，每次想买，算了一下性价比就放弃了。
有人说有书托什么的，可能真的有，不过一个东西到底好不好，时间会验证，何况这本书出了已经这么多年了

第一个是，这本书跟许多日本人写的书一样，内容空，实用信息密度小。也许他们很会宣传也许他们很能咋呼，再也许本人看过的数太少，反正感觉看过的多数日本人写的书，都是这个感觉。
这本书也是先开始忽悠你此法如何神奇，然后给你讲解几个简单的手法，大部分就是我们熟知的手...

等了好多天，卓越网的工作人员终于送来了田中阿嬷的这本书，不容易啊！今早试了一下，有点疼，可能是不太适应吧，不过按完脸色到不错，爱美姐妹们可以试一试～～

3个评论里，有2个是一个人的，而且这ID还只看这书==
应该怎么说呢，绝对没有到“很好”的地步，特别是对3字头的各位姐妹们。
先说优点吧。
如书作者所说的，她的按摩都很简单，做得流畅的话3分钟绝对可以做完。此外，讲解也很详细，作者演示了一遍后还有模特自己演示，很贴...

[田中宥久子の造顔マッサージ \(DVD付\)_下载链接1](#)