

美丽圣经（套装上下册）



[美丽圣经（套装上下册）_下载链接1](#)

著者:海伦娜·桑尼戴尔

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787538859263

《美丽圣经(套装上下册)》是一本帮助所有爱美女性提高美丽指数和自信指数的实用百科全书，作者是英国有一代“美容教主”之誉的美容专栏作家海伦娜·桑尼戴尔，她在书中倾囊传授了多年来研究和总结出来的美容、保养、健康秘诀，其中有许多是世界知名女星都在使用的绝招。此外，她还借鉴了古人的经验和智慧，将芳香疗法和印度阿育吠陀医学美容中的精华编写进《美丽圣经(套装上下册)》。

《美丽圣经(套装上下册)》内容丰富，女性在美容方面最关注的种种问题都有涉及，是一部有关护肤、化妆、护发、饮食、美体、健身的全方位指南。全书共分为6个部分，分别是“护肤与化妆”“护发和头发造型”“锻炼和健康饮食”“芳香疗法”“印度阿育吠陀医学美容”和“应对自然衰老”。拥有此书，如同拥有了一位贴心的私人美容顾问，将全面指导你如何护肤、美白、抗皱、化妆、洗发护发、设计时尚发型、美体、健康饮食、保健、保持青春活力……

同时，《美丽圣经(套装上下册)》也是一本适合所有女性（不论你是18岁还是80岁）阅读的变美指南，它对女性不同年龄段特殊的美容问题提出了有针对性的美容建议，它期待的是所有女性都能拥有一生的美丽。

作者介绍:

目录:

[美丽圣经（套装上下册） 下载链接1](#)

标签

美丽圣经

护肤

评论

[美丽圣经（套装上下册） 下载链接1](#)

书评

[美丽圣经（套装上下册） 下载链接1](#)