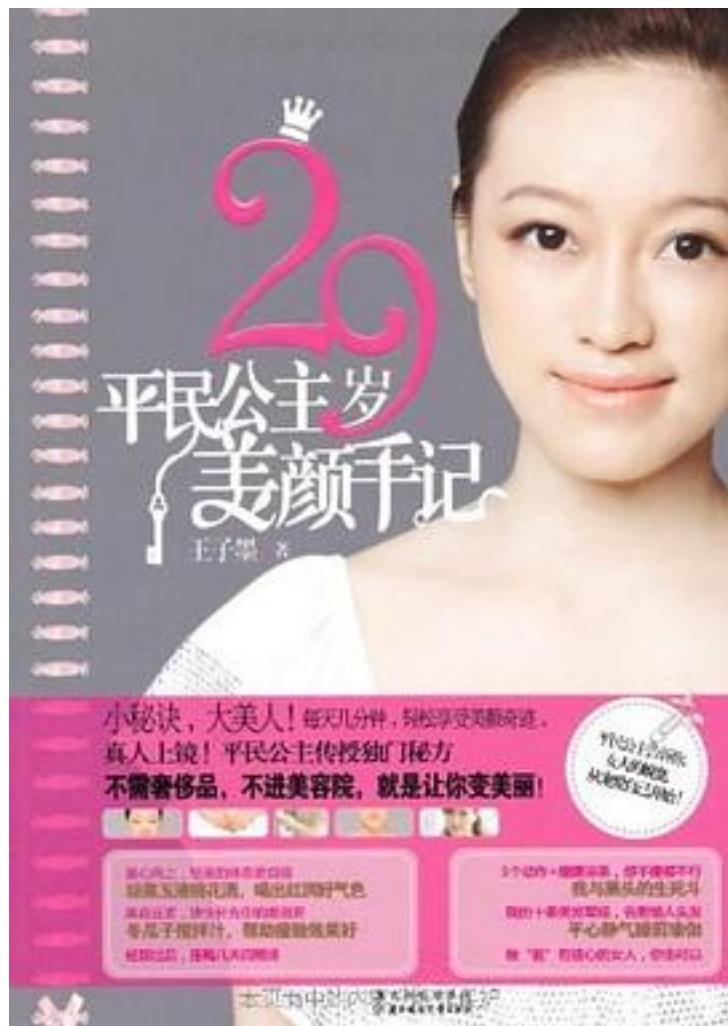


# 29岁平民公主美颜手记



[29岁平民公主美颜手记 下载链接1](#)

著者:王子墨

出版者:北方妇儿

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787538551099

作者是一个有心的，并且是一个热爱生活的小女人，《29岁平民公主美颜手记》是她的

心血之作，从头到脚，从内到外，从身到心，无一不在谆谆教导我们要如何保养、修护、调理我们的身体，字里行间流露着对生活的热爱，对自己的信心。对于美，她的理解与其它纯粹只谈外表美的作者有极大不同，她强调美的由美而外自然性，强调心态心灵的滋养和丰富，有点像中医，“治标先治本”，从根源上诠释赏心悦目的方式方法。“女人要看起来年轻，首先心里要认为自己不老”“‘’，重心向上——挺拔的身姿，让你年轻5岁”、“

说说我的损肤心得”“、“每天坚持喝豆浆，留住你的雌激素”、“滋阴，就是补充身体里的津液”、“红糖养红颜——人见人爱的红润补血方”等等……她传达的不仅是美容方法，还传授了女人最需要的良好心态，和积极努力的生活态度。

作者介绍：

目录：

前言 “重心向上”，马上显现年轻活力说说我的“损肤心得”女人厨房必备——黄豆和银耳经期结束之后，连喝几天四物汤人见人爱的红润补血小甜品蜂蜜水和酸奶，解决便秘的两大法宝皮肤粗糙的MM，多吃粗粮当你觉得很干燥的时候，就蒸一只梨来吃吧坚果是植物的种子，富有生命力，对女人好处多多冬瓜子搅拌汁，帮助瘦脸效果好我的补充胶原蛋白心得女人最怕寒气，不要冷了自己贱贵两相宜，选用对你好的护肤品益母草活血，墨鱼小肚粥化淤美女们，什么时候开始用橄榄油都不算太晚琼浆玉液桃花酒超赞的“三白面膜”和“醋蛋面膜”5个动作+瘦腰凉茶，想不瘦都不行少吃多运动！坚持！再坚持！永恒的减肥法则每个女人的窗台都应该种一棵芦荟女人更需要不上火的身体女人应限时上网，远离辐射深呼吸使你更轻松黑色的东西最补肾鱼汤、棒骨汤、鸡脚汤是对女人最好的三种汤漂亮女人的自我按摩女人味你的手和指甲也需要精心照顾BB霜，“懒女人”的最佳选择别忘了呵护你的双脚别把妇科炎症当小事要做“挺”有信心的女人慢慢调理黑眼圈和眼袋按摩赶走法令纹眼睫毛变长的秘密我与黑头的生死斗买香水，别吝啬拯救敏感性肌肤赶走暗沉，才显得年轻水油平衡，也是一门艺术小毛孔，大麻烦如果不做防晒，再多的努力也白费表情不夸张，皱纹不早来为了没有瑕疵的身体，把小杂毛通通去除宠爱自己——HOME

SPA我的十条美发军规告别扁塌头发，让发型蓬松的小秘诀女人一定要睡好平心静气睡前瑜伽睡前喝牛奶不如喝红酒十本适合在睡前看的书五张适合在睡前听的专辑裸妆会撒谎手把手教你，5分钟完美裸妆相由心生，心平气和的女人才美丽

· · · · · (收起)

[29岁平民公主美颜手记](#) [下载链接1](#)

标签

美容

美丽

生活

保养

养身.健康

女性

看看

应该不错

评论

很一般

作者是有心人、熱愛生活

不错，挺有用的，可以参考

学习一些健康知识，比如大豆中异黄酮含量丰富，多喝豆浆有助雌激素分泌；雪梨银耳莲子羹可以去火润肺；坚果中含有的亚油酸是抗氧化效果最好的营养物质；注意站姿，想象自己是一个提线木偶，让脖子挺拔起来。

看的电子书！~总觉得电子书页码不足！~有机会要去买纸质书！~看到感兴趣的也好圈圈重点、划划线！~

部分赞同，但仅仅是个人生活经验，有些不一定科学。

唉，这是我打分最低的一本书，只能说对于一个有些养生护肤经验的人来说，这本书很肤浅……美肤rookie用来捡常识吧

-----  
这种书读起来真是不用动脑子了。 。 。 。 。 。 。

-----  
走向保养得康庄大道

-----  
很实用，很好看，因为这个介绍开始爱上豆浆机

-----  
非常好

-----  
很喜欢这本书的，对美颜护肤的了解进阶啦，不要只停留在护肤品的这种表面功夫，还有通过食物来调理、运动、保持好心情等等，达到全身心的美丽和愉悦

-----  
值得参考~

-----  
挺生活的，爱自己我们都能做到

-----  
[29岁平民公主美颜手记 下载链接1](#)

-----  
书评

[29岁平民公主美颜手记 下载链接1](#)