

無齡教主



[無齡教主 下载链接1](#)

著者:佐藤麻衣

出版者:瑞麗美人國際媒體

出版时间:2011-6-30

装帧:平装

isbn:9789868719507

櫻花妹為什麼都白皙無瑕?

想擁有「零肌齡」的完美肌膚嗎?

日本人有什麼保養祕技是我們不知道的？

麻衣10年的美麗祕密大公開，

彩妝+瘦身+生活保養全記錄，

幫你藏住年齡，

人人都能成為擁有年輕的「無齡美人」！

【麻衣第一本美容保養書】

歲月是女生永遠的敵人！年齡是女生永遠的祕密！

不過，在麻衣身上，歲月和年齡卻是她的好朋友，

因為在她身上，你看不到時間在她身上留下的痕跡！

她是怎麼辦到的？

出道十年，年齡已經超過三字頭的麻衣，輕熟女階段的她，

依舊保持著少女般的好膚質，維持著從沒走樣過的身材曲線！

麻衣首度公開自己從小到大的保養祕訣，帶我們看到台灣與日本的差異！

日本人從國小、國中就開始保養，而且當作是一輩子的美麗志業，保養已經成為一種生活習慣與態度。如果你已經錯過了從小保養的機會，就不能再錯過留住年齡的方法。

麻衣的保養之道不只有表面，由內而外散發出來的光采，才算是真正的美麗！

麻衣熱愛養生、飲食調理、運動按摩，從日本到台灣的美麗經驗，完整全收錄！

跟著這本書，麻衣教妳放大美麗、藏住年齡！

【特色1】詳細圖解！告訴妳女生最想學的八種妝容

女生不該只有一種樣子，想要可愛or性感or清新or成熟……，都可以利用化妝來「妝美麗」！麻衣親自示範【台灣×日本】最受歡迎的LOOK！從底妝、眼妝、唇彩等等，詳細的步驟圖解，讓你也可以成為時尚的百變女孩！

【特色2】十年研究大公開！麻衣的終極無齡保養術

為什麼歲月對麻衣特別好？完全沒有在她臉上留下一點痕跡呢？還是她有什麼特別的保養方法？讓時間沒有機會停留在她身上！跟著麻衣這樣做，妳也可以當個讓人猜不出實際年齡的女人！

【特色3】揭開日本女生的美麗小祕密！

Q：為什麼日本女生的皮膚看起來都很好？

A：因為她們從小就開始保養，而且持續一輩子！

Q：為什麼大部分的日本人好像都是瘦子？

A：除了化妝、保養，日本女生也很重視養生、按摩、運動，同時也是女孩們之間熱門的話題！

麻衣分享她好吃又養生飲食料理、每天都要做的輕度運動、隨時隨地都能做的按摩術，這些簡單的方法，都是維持她健康美麗的撇步，教大家輕鬆無負擔的由內美到外。

【特色4】直擊麻衣的美麗藏寶圖！私房景點首度曝光！

很多女生都知道到日本一定要逛藥妝店，但是你知道日本人在台灣最喜歡到哪裡挖寶嗎？不用出國，讓你也可以得到彷彿在日本的享受？岩盤浴是什麼？連濱崎步也是愛好者？麻衣用日本人的眼睛，帶你重新認識台灣的景點，告訴你連日本人都愛去的地方喔！

作者介紹：

佐藤麻衣

2000年參加華視「超級星期天」Sunday

Girls的徵選，讓麻衣意外的踏上了台灣的土地，十年的時間，麻衣從一個完全不會說中文的日本人，到主持、戲劇演出、廣告代言皆受到肯定與歡迎的全方位藝人。

2010年自創彩妝保養品牌「Mai.Doll」，親自參與開發研究，將自己多年來的美麗經驗提供給更多愛美的朋友。

在日本與小淳主持電視節目—「新型學問壺學」深受日本觀眾的喜愛，並主持電台節目—「麻衣的亞洲電波Mai's Asian

Wave」，介紹台灣的流行歌曲與訊息給日本聽眾，成為日本、台灣的流行指標。

目錄: PART 1 零肌齡美人，就要這樣保養

◎乾淨卸妝，就是最好的保養！

◎麻衣不變老的秘密！

◎拒絕老化肌的水飽飽保濕法

◎外景達人的防曬大絕招

◎越敷越透亮！麻衣最愛敷面膜

◎麻衣的小臉按摩術

◎打造一雙柔嫩的雙手

◎浮腫褪散！給我纖細美腿

◎吃的保養和擦的保養一樣重要！

PART 2 彩妝改造術！性感◎可愛◎隨心所欲！

◎女明星的完美底妝，維持一整天也不脫妝的秘密

◎超有神！整型級眼睛放大術

◎森林系女孩，打造出大自然般的清新妝感

◎約會不敗妝，塑造自然柔和&惹人憐愛的妝感

◎日系心機妝，讓你擁有洋娃娃般的無辜大眼

◎日系大眼妝，深邃迷人的大眼，化身日系雜誌Model

◎凜感美人妝，充滿洗鍊感的成熟OL妝容

◎貴婦名媛妝，展現高雅氣質的名媛妝容

PART 3 麻衣的獨門美麗絕招

◎告別乾燥髮，打造柔順亮麗的秀髮

◎用香水來記憶人生的美好吧！

◎出國也要帶著它！麻衣出國必備用品大集合

◎趕走厚腳皮，穿涼鞋不再害羞！

◎洗個澡！消除一天疲勞最好的方法

◎小細節也不能放過的保養秘密！

◎日本女生都會做的DIY按摩

◎麻衣的輕運動瘦身教室

PART 4 麻衣的美麗私房地圖

◎麻衣的美髮堅持—Red Chess

◎麻衣愛SPA～趕走身心靈的疲倦！

*風靡日本的健康美容法—岩盤美浴 悠

*體驗自然舒適的療程—歐舒丹美妍美體中心

*頭部芳香舒壓療法—Jurlique護膚室

◎讓日本人羨慕不已的另類「藥」妝店

◎擁有滿滿幸福的日系小物

*Francfranc—充滿繽紛色彩的時尚家居生活

*台隆手創館—日系小物大集合

*Afternoon Tea—日系歐風雜貨

PART 5 麻衣吃不胖的健康美味廚房

◎麻油涼拌小黃瓜：只要三分鐘，輕鬆上菜囉！

◎香煎南瓜片：散發出南瓜香氣的營養點心！

◎馬鈴薯沙拉：清爽沙拉餐，揭開一天活力的序幕！

◎甜蜜草莓優格：讓人好心情的美麗甜點！

◎洋蔥大阪燒：快速恢復體力的懶人料理！

◎高麗菜果汁：保護腸胃的酵素果汁！

◎黃金咖哩烤雞腿：補充膠原蛋白，肌膚彈性好水嫩！

· · · · · (收起)

[無齡教主](#) [下载链接1](#)

标签

麻衣

美容

日本

健康

美容,健康,瘦脸,护肤

瘦脸

护肤

可爱

评论

[無齡教主 下载链接1](#)

书评

[無齡教主 下载链接1](#)