

轻松入门系列1

EASY IN

3分钟

换一张俏脸

何阳 区洋 编





- 容祖儿自然美的秘密
- 何嘉莉、梁咏琪驻颜秘方大公开
- 靓皮肤8要决
- 清除皮肤敌人
- 避免长青春痘的20个办法
- 维他命美肤疗法
- 上班前10分钟化个靓妆



需要全本请访问 www.ertongbook.com



轻松入门

EASY IN







说实话，
天生丽质无疑是幸运的，
但似乎多数女孩都缺少了这份幸运，
那么我们无事可做了吗？
不，三分相貌，七分打扮，
我们可以变得更美丽，
想要一个美丽的转变吗？
本书为你提供了一些变美的步骤，





QIAO LIAN



ISBN 7-80653-180-7

9 787806 531808 >

策　　划：林德
责任编辑：周梅英
插帧设计：何阳 区洋
ISBN 7-80653-180-7/TS·02
全套定价：44.00元［2册］每册定价：22.00元

分钟
换一张俏脸

何阳 沃洋 编

广东旅游出版社





EASY IN

轻松入门系列1

3分钟换一张俏脸

编　　者：何阳 区洋
策　　划：林德
责任编辑：周梅英
装帧设计：何阳 区洋
广州市天富恒广告有限公司策划、设计

出版发行：广东旅游出版社
地　　址：（广州市中山一路30号之一　邮编：510600）
印　　刷：广州金羊彩印有限公司（广州市天河区高新技术开发区建中路46号）
规　　格：850X1168毫米
开　　本：大32开
印　　张：4.75印张
字　　数：100千字
版　　次：2001年4月第1版2001年4月第1次印刷
印　　数：1-3000册
书　　号：ISBN 7-80653-180-7/TS·02
全套定价：44.00元[2册]　每册定价：22.00元

著作权所有，翻印必究。非经本出版社同意，不得转载。局部抄袭与仿制使用在杂志、网络及其它书籍等媒体上。

本书所拍摄之商品仅为辅助解说之用，不为商品之推荐。其商标权归原属公司所有。

目录



封面

7 容祖儿自然美的秘密

12 何嘉莉、梁咏琪驻颜秘方大公开



15 爱护你的皮肤

16 了解自己的皮肤

17 你自己的判官



21 五类皮肤的护理法

26 解决烦恼此中寻

27 靓皮肤8要诀

28 清除皮肤敌人

30 洗脸全检视

32 保湿只需三分钟，你可拥有一张水嫩嫩的俏脸

34 夏日、冬日皮肤护理

36 眼部、嘴唇、手部、脚部护理方法



44 浸浴让肌肤全面解放

46 精华素有效改善肌肤

48 永保青春皮肤也要做运动



50 天然美容秘方

52 维他命美肤疗法

54 10分钟美颜快餐DIY

56 旅游护肤Tips

需要全本请访问 www.ertongbook.com





59 化妆潮流—闪亮动人色彩
69 早晨快速化妆法



70 化妆扮靓术
72 上班前10分钟化个靓妆
73 化个漂亮自然妆的十大要诀



74 完美妆容第一步：粉底改善肤质
75 改善肤色靠粉底
76 选购粉底贴士



78 动人美目，是整个妆容的焦点
79 眼部化妆
82 放电眼妆，令你双眼会说话



85 胭脂、唇膏、甲油产品逐一介绍
92 化妆瘦脸法
94 千禧年新妆新颜色
96 SOS抗痘决心版
97 痘痘、暗疮的形成
98 避免长青春痘的20个方法
100 不能忽视的头发



102 Q&A美容问答

目录



104 **丰胸纤腰—做个身材惹火的美人**
105 我要胸脯大一寸
106 丰胸按摩运动



108 给我一个舒适Bra
109 神奇内衣丰胸穿法
110 内衣分CUP制，解开ABC之谜
112 七日健胸运动
113 一星期收腹运动



114 丰胸纤腰营养餐单
118 引诱脂肪爬到身上来的街头陷阱
124 饮食减肥法



126 了解自己营养需要
128 健康饮食法
132 零食与减肥，可以两全其美
134 减肥食物大追踪



138 懒人减肥性格大披露
141 适当的身高和体重比例
142 无须节食，轻轻松松减去5磅
144 送你一个能减去10磅的餐单



146 要减去20磅并不是妙想天开
148 减肥有什么辅助方法？

MEI LI SHEN DUAN

EASY IN



无庸置疑
魔鬼的身材，天使的面孔，
令人羡慕而且嫉妒，
然而并不是每个女孩都能够拥有这份幸运，
不过在我们看来
我们当然可以做一些事情，
让自己变得更加美艳动人，
想要一个意外的美丽蜕变吗？
本书为你提供了一系列变得更美艳动人的方法



- 让你了解自己的皮肤
- 百分百全天然美容法
- 24小时全方位护肤
- 全身透时化妆护理
- 健康饮食法
- 保持苗条身段

給妳一個美麗的身段



说实话，
天生丽质无疑是幸运的，
但似乎多数女孩都缺少了这份幸运，
那么我们无事可做了吗？
不，三分相貌，七分打扮，
我们可以变得更美丽，
想要一个美丽的转变吗？
本书为你提供了一些变美的步骤，



- 容祖儿自然美的秘密
- 何嘉莉、梁咏琪驻颜秘方大公开
- 靓皮肤8要诀
- 清除皮肤敏人
- 避免长青春痘的20个办法
- 维他命美肤疗法
- 上班前10分钟化个靓妆

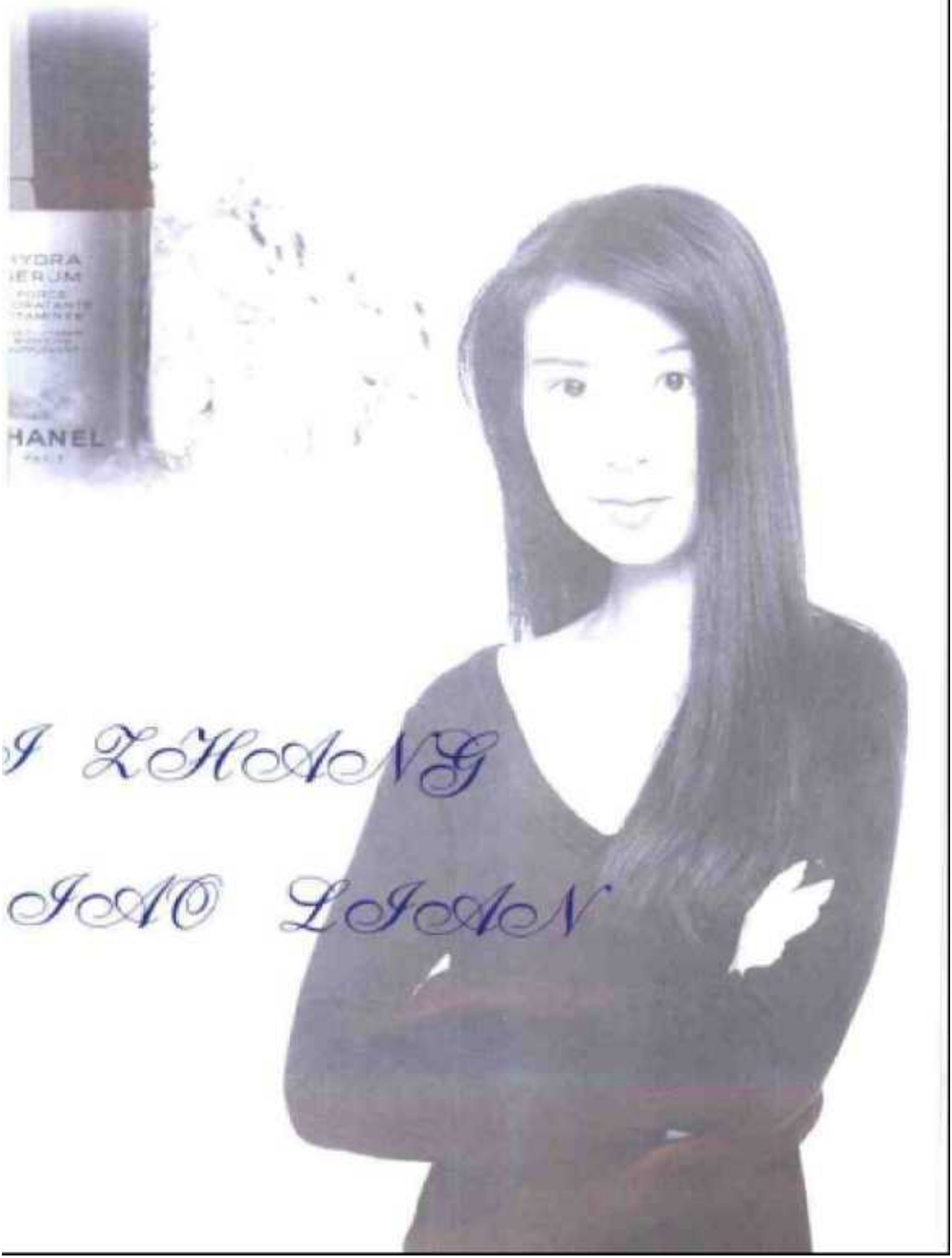
三分钟
換一張俏臉

YI ZHANG QIAO LIAN



HUAN Y

SHUI NEN


HANEL
I ZHANG
JIAO LIAN

目录



封面

7 容祖儿自然美的秘密

12 何嘉莉、梁咏琪驻颜秘方大公开



15 爱护你的皮肤

16 了解自己的皮肤

17 你自己的判官



21 五类皮肤的护理法

26 解决烦恼此中寻

27 靓皮肤8要诀

28 清除皮肤敌人

30 洗脸全检视

32 保湿只需三分钟，你可拥有一张水嫩嫩的俏脸

34 夏日、冬日皮肤护理

36 眼部、嘴唇、手部、脚部护理方法



44 浸浴让肌肤全面解放

46 精华素有效改善肌肤

48 永保青春皮肤也要做运动



50 天然美容秘方

52 维他命美肤疗法

54 10分钟美颜快餐DIY

56 旅游护肤Tips

需要全本请访问 www.ertongbook.com





59 化妆潮流—闪亮动人色彩
69 早晨快速化妆法



70 化妆扮靓术
72 上班前10分钟化个靓妆
73 化个漂亮自然妆的十大要诀



74 完美妆容第一步：粉底改善肤质
75 改善肤色靠粉底
76 选购粉底贴士



78 动人美目，是整个妆容的焦点
79 眼部化妆
82 放电眼妆，令你双眼会说话



85 胭脂、唇膏、甲油产品逐一介绍
92 化妆瘦脸法
94 千禧年新妆新颜色
96 SOS抗痘决心版
97 痘痘、暗疮的形成
98 避免长青春痘的20个方法
100 不能忽视的头发



102 Q&A美容问答

目录



104 **丰胸纤腰—做个身材惹火的美人**
105 我要胸脯大一寸
106 丰胸按摩运动
108 给我一个舒适Bra



109 神奇内衣丰胸穿法
110 内衣分CUP制，解开ABC之谜
112 七日健胸运动
113 一星期收腹运动



114 丰胸纤腰营养餐单
118 引诱脂肪爬到身上来的街头陷阱
124 饮食减肥法



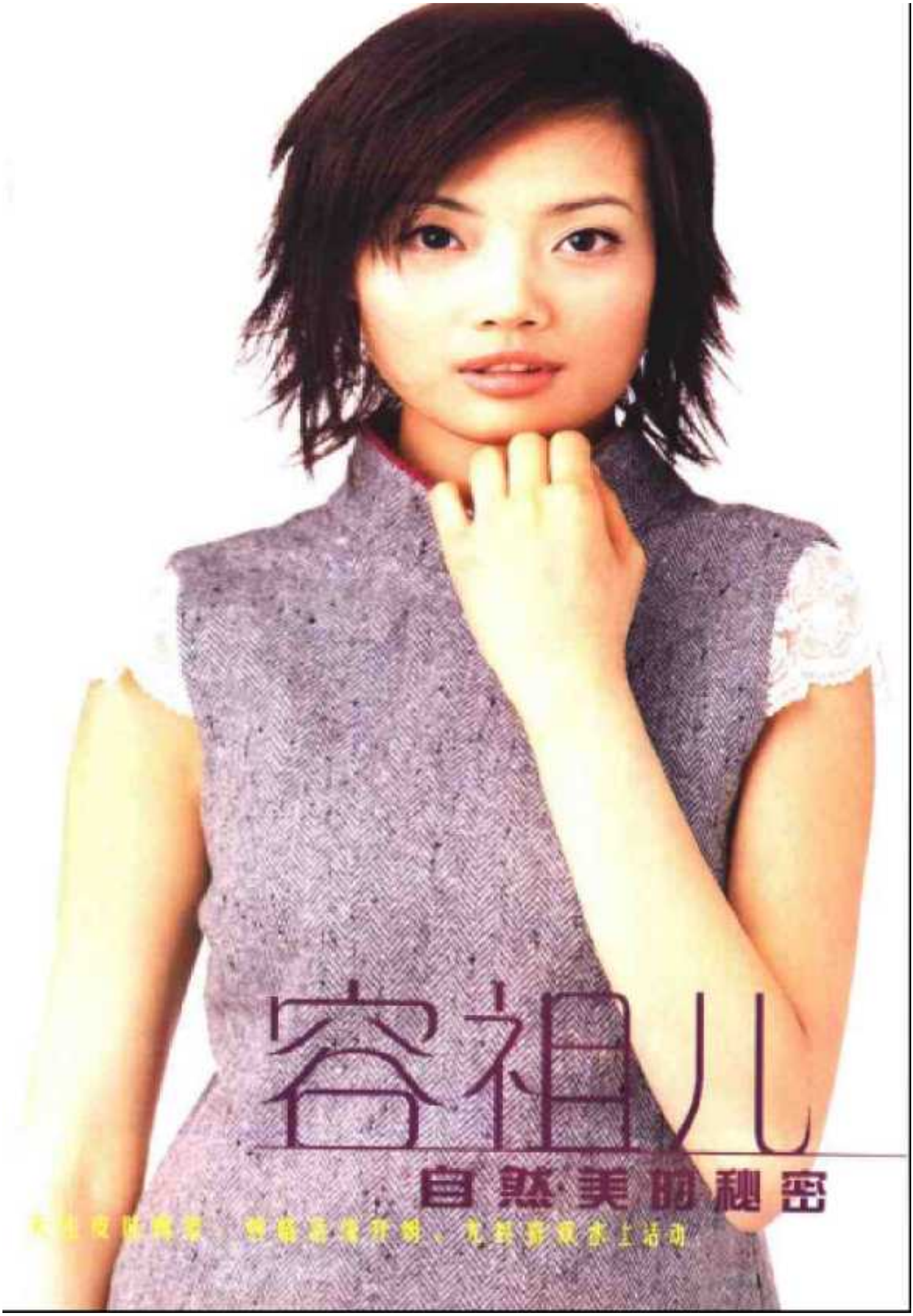
126 了解自己营养需要
128 健康饮食法
132 零食与减肥，可以两全其美
134 减肥食物大追踪



138 懒人减肥性格大披露
141 适当的身高和体重比例
142 无须节食，轻轻松松减去5磅
144 送你一个能减去10磅的餐单



146 要减去20磅并不是妙想天开
148 减肥有什么辅助方法？


容祖儿
自然美丽秘密







对容祖儿来说，护肤是每个女孩子不可懒的习惯。小时候，她跟很多人一样会用雪花膏。中学便与妈妈一起研究护肤的秘密，成为她与母亲最亲密的沟通方法之一，能与妈妈在家一起做面膜，消磨一个无聊的下午，是挺温馨的事。当然现在她已没有这么多的时间了。

每天只睡4小时　工作非常繁忙　但容祖儿的样子还是精神

我绝不怀疑她的体力与精神，其实还带一点佩服，因为我每天一定要睡上8小时，否则灵魂便好像出窍一样，全身乏力。

我问祖儿是否喜欢放假，在场的其他工作人员抢着代答：

每天只睡4小时，够吗？

她最怕放假！





想来她真的很热爱工作，这亦是她的秘密吧。

还有她的笑声……

能令四周的人心情愉快，工作气氛亦轻松了不少。

虽然她性格比较开朗活泼，不像那些举手投足都在小心经营自己外貌的人，但她亦会经常留意报章杂志的美容版，亦会尝试各种天然的美容面膜。例如用蛋白加蜜糖和粗盐，是她认为最有效的漂白面膜。此外，为了得到漂亮的皮肤，她坚持每天喝8杯水，因为皮肤最易流失水分，说话、唱歌都用去不少啦！

美容秘笈武器

蛋白：1只

蜜糖：2茶匙

粗盐：1茶匙









不用工作的日子我不会化妆，尽量让皮肤休息；每天工作后会做彻底的皮肤清洁，先用卸妆油，再用卸妆乳……皮肤清洁很重要。

不过她对自己拥有先天性黑眼袋还是颇烦恼：我亦试过用冰冻的茶包敷眼，不过可能是先天的关系吧，功效并不明显，只是舒缓了眼睛的疲劳。

还有，大家都知道牛奶浴可令皮肤更滋润，不过，用鲜奶来沐浴似乎太浪费，所以，我会用罐装的奶粉加水，这样亦很有效呢！

当大家都在刻意修饰装扮自己，令自己变得漂亮，但容祖儿却认为，



一个女孩子最美丽的时候，

应该是她最有自信且自然流露的时候。

当然，她认为自己的甜甜笑容也是最美丽的。

祖儿私人扮靓工具







祖儿爱用的化妆品：

- RMK Pich 11 腮脂
- RMK # 02 遮瑕膏
- RMK # 102 粉底
- NARS 深浅啡眼影

祖儿常用的护肤品：

- H2O 滋润面霜及加强型修护面霜
- H2O 杏仁味滋润沐浴奶粉
- H2O SPF10 防晒日霜

需要全本请访问 www.ertongbook.com