

کتاب کوچک زیبائی

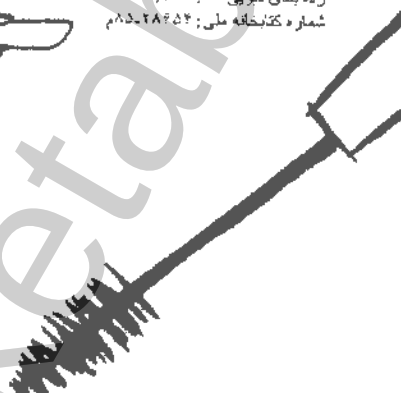
رونا برگ
آرزو احمی



سرشناسه: برگ، رونا Berg, Rona
 عنوان و پدیدآور: کتاب کوچک زیبایی/نویسنده رونا برگ؛ مترجم آرزو احمدی
 مشخصات نشر: تهران: حوض نقوه، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری: ۱ ج (بدون شمارگذاری)
 شابک: ۹۶۴-۷۹۶۱-۵۰-۲

پادداشت: اینها
 پادداشت: عنوان اصلی: Fast beauty: 1000 quick fixes.
 ©2005

موضوع: رنسانس - بهداشت
 موضوع: زیبایی شخصی
 شناسه افزوده: احمدی، آرزو مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۵-ک-۴۷۷۸ R
 رده بندی دیویی: ۷۰۲۲/۶۴۶
 شماره کتبخانه ملی: ۸۵-۲۸۴۵۴



کتاب کوچک زیبایی
 رونا برگ
 آرزو احمدی
 صفحه آزاد از مجموعه خلیج زاده
 شابک: ۲-۵۰۰-۷۹۶۱-۹۶۴
 چاپ نخست تهران: پاییز ۱۳۸۶
 شمارگان: ۳۰۰ نسخه
 ۳۸۰۰ تومان

لیتوگرافی: نگارین پرتو

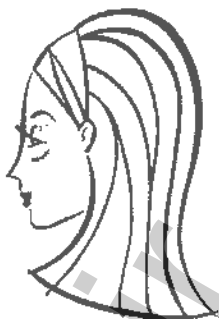
چاپ: صفیه



تلفکس: ۶۶۹۳۷۵۳۹-۸۸۸۲۱۵۹۹

www.houzenoghre.com

فهرست



۶

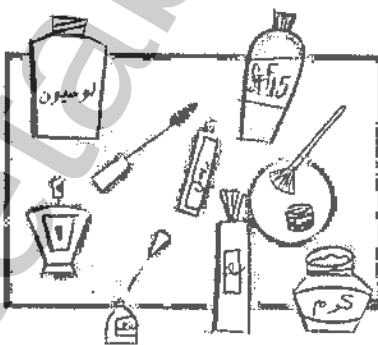
مقدمه

بخش اول - نسخه‌های زیبایی

فصل نخست

۹

گنجینه‌ی آرایشی - بهداشتی شما
چیزهایی که نباید از خود دور کنید



۱۹

فصل دو

آرایش سریع

۳۷

فصل سه

فجایع آرایشی - بهداشتی

بخش دوم - مشکلات هورمونی

فصل چهار

۵۲

نوجوانان و جوانان (بلوغ)

۷۱

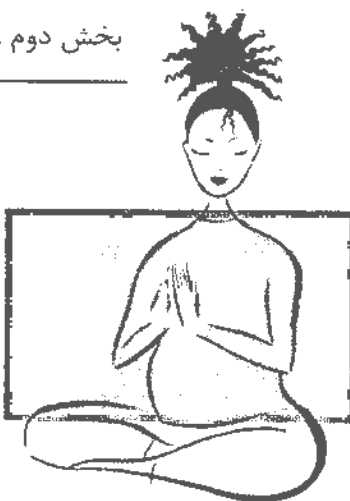
فصل پنج

حاملگی و دوران شیردهی

۸۳

فصل شش

یائسگی و افزایش سن



بخش سوم - جهان بیرون

۹۸

فصل هفت

کنترل آب و هوا



۱۱۶

فصل هشت

فشار روحی و درمان دارویی

بخش چهارم - زندگی پر جنب و جوش

۱۴۱

فصل نه

سفر

۱۴۷

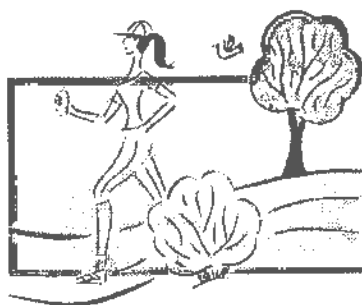
فصل ده

ورزش و بدن سازی

۱۵۷

فصل یازده

خانواده



بخش پنجم - محصولات هوشمند

۱۷۱

فصل دوازده

محصولات آرایشی - بهداشتی
راهنمای مصرف کننده

۱۸۲

فصل سیزده

آشپزخانه‌ی آرایشی - بهداشتی



مقدمه

در دنیای ما، خوب به نظر رسیدن هنوز اهمیت دارد و به همین علت، تطبیق دادن نیازهای آرایشی و بهداشتی با آهنگ سریع زندگی ممکن است چالش برانگیز باشد. این روزها، هیچ کدام از ما وقتی برای اجرای برنامه های پیچیده ی زیبایی نداریم. اما این به آن معنا نیست که خواهان نتایج عالی و سریع نیستیم. به همین دلیل، تصمیم به نگارش این کتاب گرفتم. یک کتاب کوچک زیبایی "پراز نکات ارزنده برای زنانی که وقت چندانی ندارند!

این کتاب هر آنچه را که رنجتان می دهد با نسخه های سریع و مؤثر درمان می کند. اگر نمی دانید چه باید بکنید، یا به این نتیجه رسیده یید که روش قبلی را باید فوراً عوض کنید، یا فقط می خواهید زندگی را برای خود ساده تر کنید، این کتاب راه حل هایی سریع و آسان و مؤثر پیشنهاد می کند. ما در جهان ماشین های سریع و غذاهای سریع زندگی می کنیم، چرا زیبایی سریع نداشته باشیم؟!

این کتاب زمان آرایش شما را به مراحل پنج دقیقه ای، دودقیقه ای، حتی سی ثانیه ای کاهش می دهد. هم چنین به شما کمک می کند مشکلات حاصل از استرس بیش از حد، کار، بیماری و حتی درمان دارویی را برطرف کنید. این کتاب برای ناراحتی های ناشی از تغییرات هورمونی دوران بلوغ، عادت ماهانه، حاملگی و یائسگی نیز راه حل های ساده ای پیشنهاد می کند و اطلاعاتی به شما می دهد که برای غلبه بر تمام مخاطراتی که زیبایی شما را هنگام ورزش، در سفر، در هر نوع آب و هوا، در خانه و کنار خانواده تان تهدید می کند، به آن نیاز دارید. این کتاب حتی چند راهنمایی هم برای مرد زندگی تان دارد.

"کتاب کوچک زیبایی" آش غلیظی است که با کمی خرد عامیانه و چند قاشق درمان دارویی معطر شده است! این کتاب حقیقت را درباره ی رایج ترین افسانه های زیبایی فاش خواهد کرد و به شما نشان خواهد داد که چطور ریشه ی مشکلات خود را بشکافید؛ به شما می گوید که وقتی اندوخته ی مواد آرایشی- بهداشتی تان تمام شده است، چطور از محصولات معمولی خانگی استفاده کنید؛ به شما می آموزد چطور در کمترین زمان ممکن ظاهر و احساسات را بهتر کنید. موهای بی حالت؟ چهره ی رنگ پریده؟ منافذ باز

پوست؟ پوشاننده‌ی غلیظ؟ ریمل گلوله‌شده؟ تار موی نازک؟ زخم ناشی از اصلاح؟ زانوهای ترک‌خورده؟ رگه‌دار شدن بدن بعد از استفاده از کرم؟ تب‌خال؟ چشم‌های پف‌کرده؟ حساسیت؟ آکنه؟ هیچ‌کدام مشکلی نیست. به فهرست این کتاب مراجعه کنید، راه‌حل‌هایی فوری خواهید یافت.

"کتاب کوچک زیبایی" روش‌های مبتکرانه‌ای به شما پیشنهاد می‌کند تا چندپارگی‌های کوچک در بافت زندگی‌تان را به سرعت رفو کنید و زندگی شیرین‌تری داشته باشید.

من در طول بیست سال تجربه در صنعت مد و زیبایی، عادت کرده‌ام نکاتی را جمع‌آوری کنم. این کتاب بهترین و بهترین‌های این نکات را در خود دارد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور پولتان را پس‌انداز و در جایی مناسب خرج کنید.