

چگونه پوست زهری خود را جوان نگاه داریم



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

دلیبران، فرزانه، ۱۳۴۷-
: چگونه پوست و موی خود را جوان نگاه داریم / مولف فرزانه دلیبران.
اصفهان : انتشارات بنی هاشم، ۱۳۹۷.
۲۸۰ ص.: مصور (رنگی)؛ ۵/۲۱ × ۵/۱۴ س.م.
۹۷۸-۶۳۲-۶۴۳۵-۱۲-۳:
فیبا
: زیبایی شخصی
Beauty, Personal:
مو -- مراقبت و بهداشت
Hair -- Care and hygiene:
پوست -- مراقبت و بهداشت
Skin -- Care and hygiene:
/د۸چ۸ ۱۳۹۷۷۷۸۸۸:
۷۳۶/۶۴۶:
۵۵۳۶۰ ۴:

نام کتاب : چگونه پوست و موی خود را جوان نگاه داریم

مولف : فرزانه دلیبران

ناشر : انتشارات بنی هاشم ۰۹۱۳۲۰۷۲۰۶۳

ویراستار و صفحه آرا : مبین حمز

شابک : ۳-۱۲-۶۴۳۵-۶۲۲-۱۷۸

نوبت چاپ : اول ، ۱۳۹۷

تیراژ : ۳۰۰ جلد

- ۵.....مقدمه
- ۶.....نکات داشتن پوست جوان و شاداب
- ۶.....۱. حلقه های سیاه دور چشم
- ۸.....۲. پلک خود را بالا بکشید
- ۹.....۳. از پوست خود مراقبت کنید
- ۱۰.....۴. کانسیلر مناسب انتخاب کنید
- ۱۱.....۵. پوست و مویی شاداب داشته باشید
- ۱۲.....۶. ابروهای خود را پهر کنید
- ۱۳.....۷. دندان های سفید و زیبا داشته باشید
- ۱۳.....۸. ناخن هایی بدون لک به دست بیاورید
- ۱۴.....۹. شامپوهای خشک استفاده کنید
- ۱۶.....۱۰. نرم کننده را به ریشه ی مو نزدیک، فقط نوک موها را با آن بپوشانید
- ۱۷.....۱۱. برس مو را تمیز نگه دارید
- ۲۰.....۱۲. روغن های مخصوص مو و شامپوی خشک را امتحان کنید
- ۲۲.....نکاتی برای مراقبت از پوست و مو و نحوه آرایش کردن
- ۲۴.....با این ۴ ماسک پوستتان را مثل آینه صاف و شفاف کنید

چگونه قیافه جوان و شاداب داشته باشیم؟

آیا آرزو دارید یک پوست صاف، شفاف، بدون لک و جوش و نرم داشته باشید؟

این کار با یک رژیم غذایی متعادل و کم چربی، اصلاح پوشش، مدل مو و نحوه آرایش شما امکان پذیر است.

جوانی خود را با مراقبت ها و تمرینات مناسب حفظ کنید. چربی های طبیعی مو در حفظ حالت، رطوبت و نرمی مو نقش مهمی دارند. وقتی هر روز موها را بشوییم، مواد شیمیایی موجود در شامپوها این چربی ها را از بین می برند. غدد چربی زیر پوست سر، با تصور اینکه موها چربی طبیعی خود را از دست داده اند، برای حفظ سلامت مو، چربی بیشتری تولید می کنند. آن وقت است که هرچه بیشتر موها را بشوید، چرب تر می شوند. پس حواستان باشد حتی اگر هر روز حمام می کنید، موها را حداکثر دو تا سه بار در هفته بشوید.

فرزانه دلیران

