

<<视觉魔法>>

图书基本信息

书名：<<视觉魔法>>

13位ISBN编号：9787214069443

10位ISBN编号：721406944X

出版时间：2011-6

出版时间：江苏人民出版社

作者：莎拉·克虏伯

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<视觉魔法>>

### 内容概要

在该书中，莎拉·克虏伯设计了一系列简单、易懂的方法来判断一件衣服是否会让人看起来臃肿显胖。

你仅仅只需回忆所有你穿过的衣服，找出哪些是让你看起来更胖的，然后永远不再穿它，并且在以后的置装购物中牢记适合自己的显瘦服装。

当然，莎拉不会让你瘦得沉闷不堪，她不仅会帮助你提升穿衣的品味，更会帮助你注意每个细节，比如刘海、指甲、衣服口袋的样式等等——她会让你变得更加光彩夺目。

本书根据女性最容易囤积脂肪的各个部位来介绍穿衣的学问，让你能针对自身的情况进行着装改造，它可以帮助各个年龄阶段的女性。

除此之外，一年四季让女性显瘦的着装搭配技巧也是本书的亮点之一，特别是夏天和冬天的魅力着装要领；同时本书还提供了出席各种场合的打扮指导，让女性朋友在职场、休闲，或社交场合都能因为得体的着装而更加引人注目。

本书可以让所有女性的着装产生令人耳目一新的视觉效果。

## <<视觉魔法>>

### 作者简介

莎拉·克虏伯Charla Krupp，美国时尚界公布“最神奇的50人”之一，已经在“今日秀”节目中完成了100多次造型。

她曾参加过《早安美国》《奥普拉秀》《NBC日界线》等节目的录制，并且还是E!频道和家庭购物网的常客。

她是《Glamour》杂志的美容总监、《In Style》杂志的编辑、《People's Style Watch》杂志的美容编辑、《Shop Etc. Magazine》杂志的执行编辑。

她的作品曾经登上过《纽约时报》《人物》《时尚》《芝加哥论坛报》《今日美国》《时代》等报刊杂志。

她还为《More》杂志撰写每月一期的专栏“时尚男女”。

她的文章曾多次荣登《纽约时代》月刊最畅销榜。

## <<视觉魔法>>

### 书籍目录

前言如果你觉得自己看起来不够苗条，请举起手来

1你穿的衣服让你看起来很胖吗？

2胖脸如何显瘦

3粗脖宽肩如何显瘦

4蝴蝶袖手臂如何显瘦

5胸围过大如何显瘦

6松饼皮和背脂如何显瘦

7大肚臍如何显瘦

8宽臀肥腿如何显瘦

9臀部过大如何显瘦

10小腿过粗如何显瘦

11宽脚宽踝如何显瘦

12迷情之夏

13冬季恋歌

14运动装束

15晚装之魅

16视觉魔法大总结

致谢

索引

## &lt;&lt;视觉魔法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：事实上，我也觉得自己很胖！

我也无法忍受自己长胖一点点！

在过去的一年里，我的体重远远超过了我所能接受的范围。

我想，在每个女人的脑子里都一直萦绕着三个数字：梦想的体重数字、可以接受的体重数字，以及让我们觉得自己胖了的体重数字。

我想，你肯定知道我是什么意思。

我知道我自己的数字，你也了解你自己的体重。

尽管，这个数字还在我这个身高（五英尺）的健康体重范围内，但是这些“多余的”体重还是让我在与外界接触以及穿衣的时候的自我感觉有了巨大的不同。

糟糕的是，我发现与前几年比起来，我现在越来越难减掉那些多余的体重了。

我在努力减，真的，我在努力——可能是因为过去的几年里，我的体重并没有持续增加。

至少，我是这么对自己说的，就当是自我安慰吧！

值得高兴的是，尽管我觉得自己胖，但其他人却不这样认为。

其实那是因为他们没有看见我腰部已经分成了三截儿的赘肉；他们不知道我再也不能轻松地拉上那条我最喜欢的牛仔裤的拉链，即使费劲拉上了，也会有一大坨肉挤在腰上；他们更不知道我不得不换上更大罩杯的文胸；不知道我不穿外衣摇动上臂时的情况；也不知道我的高腰、长腿紧身塑形衣下面隐藏着大团大团的脂肪。

如果你也没发现我所说的以上这些情况，那么，说明我已经成为一个隐藏自己身上肥肉的高手了。

不是通过节食和运动——尽管我是这两者的忠实信徒——而是通过穿合身的衣服、适合的颜色和风格，并用其他一些辅助手段对自己进行美化：穿上高塑形文胸，这能将我的整个身体抬起来并提高两英寸；再穿上在我舒适范围内最高的高跟鞋；最后抬头挺胸，向后收肩膀，注意身体姿势。

我已经总结了上千条类似的美丽小贴士，而且这些建议并不会把你的衣橱变成黑衣展览会，这样只会让人感到压抑却糊弄不了你们任何人（穿黑色就显瘦是谁都知道的道理）。

换掉你的中分头，它只会显得你的脸更圆！

试试偏分和大偏分吧！

别太死板！

死板的头发很显胖！

而可以随意摆动的头发却不会！

请用柔软的喷雾代替定型发蜡。

也请选择柔软而非硬质的发胶。

再也不要使用厚重的发蜡或者其他任何彰显笨重的东西。

记住，尽量选择轻巧的饰品，那会让你更有魅力。

管好你的鬃毛！

那些飞散的绒发会使你看起来更胖！

试试专门对付绒发的精华液、香波或者专为绒发设计的吹风机。

此外，电吹风的凉风挡就可以帮你把绒毛定型。

布兰迪建议我们在吹发定型的时候先用热风再吹冷风！

不要忸怩作态！

不要海蒂（德国童话主人公，其发型是在头上绕了一圈的辫子）那样的辫子，或者其他任何样式的辫子，因为那样只会增加你脸的宽度！

不要让脑袋变得扁平，使用具有丰盈效果的产品可以解决这一问题。

布拉德把那种头发紧贴在脸上的发型叫做“面团效应”——就像是有人从上面将面团扔到了你的脑袋上，而让你的头发全粘在脸上！

当然，那样只会让你看起来胖极了！

把那些像圣诞树装饰品的头饰都扔了吧！

## <<视觉魔法>>

佩戴有些饰物就像是把节日服装错穿在了头上——铃铛、绿色和红色的饰片、驯鹿发箍……如果一定要戴发箍一的话，最好是选择纤细点儿的，而不是很宽的那种！

并且，不要在头上同时戴两个以上的饰品！

另外还有比如香蕉夹之类的东西，请赶紧扔掉！

因为它不仅使你看起来邋遢，更会毁了你的形象！

习惯吹头发！

一位吹头发的高手会让你的头发不仅看起来轻盈，而且自我感觉也很轻松！

我母亲那一代人到现在仍然保持着每周去一次美发沙龙的习惯。

如果你有时间，也愿意为自己花钱的话，每周去一次真的是个不错的主意。

（在休斯顿，有的女人每星期要去三次美发沙龙。

）最理想的是在每个街角、每个商场都有一家价格公道的快速美发店。

但在那实现之前，你得跟你的发型师学学怎么给自己吹头发！

为了保证最好的效果，你最好买专业吹风机和那些美发沙龙里用的专业产品。

## <<视觉魔法>>

### 媒体关注与评论

“漂亮！

漂亮！

漂亮！

”著名脱口秀女王奥普拉·温弗瑞曾三次打断节目进程、高举《视觉魔法》大声尖叫，并高声评论说：“1000种苗条方案，简单实用，让你天天都穿出新意，为女人们节约了宝贵时间！”

——《时代周刊》爱不释手，这几个字是对《视觉魔法》这本靓丽流行指南的最好诠释！

作为最受欢迎的女性造型专家，莎拉·克虏伯的目的就是要让所有女性都快乐地生活在时尚潮流之中

。——《今日美国》书评这位女性很清楚自己在做什么、她不光自己出场演示最简单实用的苗条方案，她还撬开了三十多位时尚设计师的嘴，从中套取了他们的苗条心得，使这本书成为穿衣瘦身的全方位的最佳指南 ——《纽约时报》书评

<<视觉魔法>>

编辑推荐

<<视觉魔法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>