

<<形象完美设计>>

图书基本信息

书名：<<形象完美设计>>

13位ISBN编号：9787508724164

10位ISBN编号：750872416X

出版时间：2009-1

出版时间：中国社会

作者：岫珊

页数：243

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>

## <<形象完美设计>>

### 内容概要

高雅的气质、豁达的心胸、完美的身材、高品位的装扮； 赢得美满的爱情，享受生活的幸福，自由穿行于好友圈.....是很多美眉的向往。

本书将为你奉上一席补充魅力、打造靓丽形象的营养盛宴。

让你瞬间脱颖而出，成为最美的主角！

## &lt;&lt;形象完美设计&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 精巧妆容：打造绝伦魅力 做个会化妆的魅力女人 化妆棉的选择与使用 6类场合化妆要点 化妆的10个小秘诀 实战彩妆新潮流 化妆跟着脸型走 下巴俏丽的新法则 如何用粉底修正脸型 不必补妆的6个小常识 腮红上妆经典6式 遮掩瑕疵的绝妙技巧 炎炎夏季化妆必知 释放指尖光彩第2章 从头做起：经营靓丽秀发 不同季节的护发秘诀 发型与脸型、体型的搭配技巧 梳子的选择与巧妙使用 按摩头皮简易方法 尴尬时刻秀发急救6大技巧 不同发质的保养要点 焗油给头发更多呵护 产后护发5大妙方 不要跟“自来卷”作对 阳光对头发的损伤须知 吹发注意事项第3章 美眉媚目：心灵之窗的魅力 各类型眼睛的魅力修饰法 治理“黑眼圈”和“眼袋” 消除眼部浮肿绝招 眼部彩妆的上妆技巧 紫色眼妆描画技法 怎样选用睫毛膏 眼影、眼霜与眼影膏的使用 眉毛修饰小手册 描画眼线宝典 呵护睫毛不败3招 丽人护眼小锦囊 护眼膜的经典秘方 巧妙对付“眼角纹” 如何去除油脂粒 靓眼的7大敌人 养眼的10点要求第4章 樱唇皓齿：动人从微笑开始 保持樱唇滋润的好方法 秋日美唇护理 冬日美唇护理 护唇10大妙招 丰润的朱唇保湿法 周日护唇新法则 对付娇唇干燥蜕皮 唇膏的挑选与使用 改变唇形的上妆技巧 唇膏化妆魔法 让你的美齿洁白 美牙6招第5章 精心保养：呵护皮肤秘笈 小心伺候“大姨妈” 地球人都知道的护肤秘密 不要“吹”得太早 除皱的“厨房良方” 收缩毛孔“最高指示” 年轻女孩护肤的四项基本原则 中年女性靓肤保卫战 “夜猫子”养颜妙计 办公室美女必知 养颜靓肤“三字经” 心里美，才能皮肤美 “痘痘”来了不要慌 揭秘“维族”护肤原理 “很牛”的养肤捷径 护肤随着年龄走 我的面膜我做主 阳光美人的防晒锦囊 靓肤莫忘“五个一”第6章 健美运动：秀出无穷魅力 健美运动的3大原则 健美运动的6个技巧 选择运动的“心跳公式” 健美运动的4点禁忌 健美运动的7个误区 在游戏中健身 办公室简易健身操 产后的美体运动 春季的健美运动 夏日的健美运动 秋季的健美运动 冬季的健美运动 平静时的健美运动 快乐时的健美运动 郁闷时的健美运动 有氧运动健美法则 制订健美运动计划 常见的健美运动项目第7章 魔鬼身材：好曲线修炼法 减肥塑身的7个要点 气息肢体简易锻炼 睡前美女塑形操 产后塑形秘诀 秀美优雅的颈部 塑造娇俏的双肩 塑造性感动人的胸部 摇曳生姿的腰腹 挺翘圆润的臀部 匀称修长的腿部 高贵洒脱的背部 纤纤可人的手臂 挺拔健美的骨骼 梨型美女的塑形法则 铅笔型美女的塑形法则 苹果型美女的塑形法则 V型美女的塑形法则第8章 饮食秘方：吃出来的美丽 让食物给你“面子” 靓肤饮食5要点 钙是女性的“保护神” 吃出来的乌黑靓发 “黑眼圈”食疗秘方 七大养颜秘方 “维族”一个也不能少 吃豆腐吃出翘臀 马铃薯的减肥功效 如何“吃细”下半身 靓肤食物20种 能去除雀斑的汤汁 多吃蛋类好养颜 各种养颜茶的奥妙 瘦弱女性的美丽食谱 少女的健美饮食规划第9章 穿着打扮：外包装潜规则 着装的“TPO原则” 巧用色彩装点自己 宴会服饰的颜色搭配 个性、肤色与装扮 清爽干练的日间约会装 稳重优雅的商务晚宴装 甜美自然的假日约会装 宝贝内衣，呵护甜美 风情露肩装露出妩媚 露脐装凸现魅力 丝巾让你成为百变女人 调香得法做情趣女性 配好你的手提包 美丽投资，配件先行 领带打出潇洒魅力

章节摘录

第1章 精巧妆容：打造绝伦魅力做个会化妆的魅力女人化妆是女人展现自己的一个重要途径，我们常常从不同的妆束和风格上都可以看出一个美眉的个性和品味。  
所以化妆也是魅力女人的另一层肌肤，懂得化妆的女人是聪明智慧的女人。  
化妆要琢磨，甚至有时像是绘画，要达到自己想要的效果还需要多加尝试、练习。  
线条的粗细，色彩的搭配都非常重要。  
化妆要学习很多化妆知识，循序渐进，从简单学起，开始不要过于复杂。  
化妆前清洁肌肤，保持湿润和光洁度，清洁皮肤表面的角质层，这是化妆前准备工作，也是化好妆的一个开始。  
化妆品对化妆的效果有直接影响，很多人化妆不理想，有时并不是技术问题，而是和产品质量有直接关系。  
根据消费能力和皮肤需要，尽量选择较好的化妆品。  
选择高品质的化妆工具也非常重要，好的妆容用好的化妆工具是必不可少的。  
化妆品的清洁也很重要，无论是口红还是胭脂，一旦过期或污染，它的色彩、细腻会直接受到影响，妆容效果就不理想。  
所以各大商场、专卖店的打折品牌，各位美眉可要注意了，一定要看清楚它的保质期哦!如果过期或快要到期，买它就不大划算了。

## <<形象完美设计>>

### 编辑推荐

《形象完美设计》为您介绍从各个场合的精巧化妆到穿衣打扮，从随时随地的塑身运动到减肥大餐，让你拥有形象完美设计的实战绝招！

一部麻雀凤凰的成功秘籍；一本打造靓丽形象的完美攻略，让你成功“七十二变”，瞬间脱颖而出！打造自己就从现在开始吧！

大学了，要给自己个全新的自我，让灰姑娘在化妆舞会上不再羞涩；毕业了，要送自己份成熟的魅力，让美丽的你成为办公室中的一道靓丽风景。

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>