

<<打造女性>>

图书基本信息

书名：<<打造女性>>

13位ISBN编号：9787538011241

10位ISBN编号：7538011242

出版时间：2003-8

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：冯睿编

页数：370

字数：290000

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>

<<打造女性>>

内容概要

现代魅力、未来美容、前卫修身、新潮化妆、科学靓肤、流行服饰、特有质感、永葆红颜、时尚风采、完美形象等女性未来10大魅力与风采的立体打造，具有很强的现代性、实用性和科学性，是现代女性提高全面素质和生存质量的必备参考读物。

成功的女性身上自有许多美好的精神和思想，完全可以借鉴和发扬，脆弱的女性身上自有许多糟粕和枷锁，完全可以克服和打破。

“提高现代女性生存质量书系”就是从现代最成功的女性身上采撷闪光点，经过归纳、升华，上升到理论的、规律的高度，再以此为参照，类推、检测、普渡到一般女性身上，给这些脆弱女性以光能，使之充电、发光，使之步步提高、全面加强修养，都塑成新世纪的新女性，提升现代女性的整体生存质量，让女性的天空更加璀璨。

“提升现代女性生存质量书系”全套共四本，分别是：《打造女性》——女性未来10大魅力与美丽的立体打造；《策划女性》——女性未来人生与事业的10大系统策划；《新兴女性》——女性未来人格与修养的10大全新展现；《卓越女性》——女性未来生存与处世的10大卓越追求；全套书系全方位、系列化与综合性地表现了现代女性应该加强的主要方面。

每本自成体系，又都紧密相联，具有很强的现代性、实用性和科学性，是现代女性提高全面素质和生存质量的必备参照读物。

<<打造女性>>

书籍目录

第一章 现代魅力：塑造女性一生的美丽 巩俐的东方女性魅力特点 高宝宝觉得女性的一生都是美丽的 香港女星纪炎炎等的美丽秘方 赵薇等明星的美丽秘诀 超级名模明星的美丽饮食与活动秘诀 测验：你的魅力在哪里 美丽与魅力是女性的第二生命 女性美丽的一般标准 女性魅力的训练 全面加强魅力吸引力 为自己增添完美魅力第二章 未来美容：领导新世纪的新潮流 杨丽萍用芦荟美容 陈慧琳的家庭美容物品 明星苏慧伦等的美容秘诀 明星们各式各样的整形美容 戴安娜的全方位美容秘诀 测验：你的审美心态怎样 美容专家罗红英谈美容 最前卫的21世纪整形美容新法 领导新潮流的电脑美容 新世纪的时尚美容法 女性的时尚文化美容 时尚美容的食品浴 全身化妆美容常识 不可随意使用的美容方法 国外风靡的神奇靓肤美容法 中美专家预测未来美容流行趋势第三章 前卫修身：打造魔鬼身材形体美 张惠妹等明星丰富多彩的减肥秘诀 克劳迪亚·希弗减肥打造魔鬼身材 明星减肥的四大流派 美国博士的减肥建议 世界各国最新流行减肥妙招 测验：我的减肥心态怎么样 最前卫的瘦身法 室内减肥简单运动操 上班族的瘦身战略 现代减肥抽脂术问题 增强女性的形体美第四章 新潮化妆：让女性千变万化总美丽第五章 科学靓肤：精心呵护出的时尚佳丽第六章 流行服饰：追求新新人类的时髦第七章 特有性感：充满迷人的万种风情第八章 永葆红颜：做永不凋谢的青春鲜花第九章 时尚风采：拥有与时俱进的风度美第十章 完美形象：女性的自我整体革命

<<打造女性>>

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>