

<<做个出色好女孩>>

图书基本信息

书名：<<做个出色好女孩>>

13位ISBN编号：9787564070502

10位ISBN编号：7564070501

出版时间：2013-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：维纳·布海若·史密斯

页数：208

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>

## <<做个出色好女孩>>

### 内容概要

《做个出色好女孩》通过女孩实际生活中的各种话题：时尚、健康、职场、社交、艺术体验和自我心灵成长等教会你成为时尚、出众、得体又令人倾慕的完美女孩。

“做最好的自己”系列作品是全世界女孩都在看的成长读本，仅在英国就畅销上百万册，《做个出色好女孩》是“做最好的自己”系列第一部。

《做个出色好女孩》告诉女孩：怎样才能让自己打扮得更漂亮？

怎样才能让自己更自信？

怎样才能让自己更有内涵？

怎样才能让自己更热爱生活？

怎样才能让自己更受欢迎？

怎样才能让自己精打细算合理消费？

.....读完《做个出色好女孩》，将会让女孩终身受益！

<<做个出色好女孩>>

作者简介

## &lt;&lt;做个出色好女孩&gt;&gt;

## 书籍目录

读者须知1 怎样焕发出超群的自信2 你必须知道的理财高招5 怎样赢得一场达人秀竞赛9 怎样自己办一场颁奖礼11 如何安然度过那些尴尬时刻15 妙用大方巾扮靓的五种方式18 如何打造自己的设计品牌21 优秀不是说出来的,是做出来的25 怎样打造瀑布般的蓬松卷发27 怎样自制具有个人风格的饰品31 怎样扮国际范儿34 怎样拥有美好的下午茶时光36 如何自己动手设计出漂亮的裙子44 怎样从容地当众讲话48 怎样让肌肤散发自然光彩50 怎样做美式早午餐53 皮肤怎样逆龄生长56 怎样拥有光滑美肌58 打造古色古香的银首饰盒61 怎样从人群中脱颖而出65 怎样练就独一无二的签名67 如何创作属于你的第一部小说69 怎样玩“你很赞”这个游戏74 学习怎样做鸟浴池77 怎样让头发服帖81 自己做时尚漂亮的心形发卡83 永远不再感到无聊87 怎样制作精致的夏日沙拉90 给自己来一次具有热带情调的美肤保养92 制作你专用的信头纸94 怎样为你的脸蛋特制一款营养品98 把你的房间变成人间天堂104 学做超炫的偶像明星剪贴簿108 做自己的私人健身教练113 不盲目跟随别人的风格119 制作诱人的糖果花束121 做个成功的筹资人123 如何在体育课上秀出自己127 设计你的专属名牌手袋129 制作超赞的父亲节礼物133 自制一款蛋黄营养发膜136 怎样制作绝顶美味的白巧克力三角蛋糕138 自制可爱的浴球141 像乐队指挥一样玩转棍子舞144 学做脸部美容操147 方便实用的蛋糕架是怎样做出来的149 如何将旧衣服翻出新花样151 怎样做个好园丁155 为自己制作一顶公主的桂冠159 怎样克服羞涩秀出真我162 怎样在雨靴上做出迷人的图案164 如何免费获得VIP服务167 五种方法将头巾穿出风情170 来一次美妙的空乘体验176 做一杯口感绝伦的冰冻乳酪奶昔179 做一面魔镜送给自己180 怎样挽救撞衫噩梦184 豪华餐厅用餐礼仪186 为自己做个专业足疗189 怎样说话能够得体有礼193 遛狗也要有型有款196 怎样保护隐私,甩掉“狗仔队”199

## <<做个出色好女孩>>

### 章节摘录

版权页：插图：你知道自己的皮肤被一层角质所覆盖吗？

拥有光滑美肌的关键是锁住皮肤的水分，防止干燥，这样就能防止角质生成。

自制身体磨砂膏 你可以买身体磨砂膏，用来去除身体死皮。

这种东西有可能很昂贵，既然完全可以在家动手自制，为什么还要花冤枉钱呢？

你可能需要：一只小碗、三大勺海盐、三大勺橄榄油、几滴芳香精油。

1.舀一勺海盐到碗里，用手指把其中的大颗粒都捏碎。

2.往海盐中倒入橄榄油，再滴入几滴你精选的精油，搅拌均匀。

如果你想早上使用这种磨砂膏，可以尝试柠檬精油、葡萄柚精油或桉树精油，这些精油能够提神醒脑；如果你计划在晚上用，薰衣草或玫瑰精油都很适合，它们能让你有一夜甜梦。

用磨砂膏涂抹身体 在肌肤湿润的时候把磨砂膏涂在身上，最好在淋浴时使用。

用磨砂膏轻柔地涂抹身体，采用打圈的方式按摩，能促进身体的血液循环。

在身体皮肤粗糙的部位着重按摩，比如膝盖、手肘和脚踝处，然后用温水冲洗。

怎样为身体保湿 现在，你已经把身体肌肤的角质去掉，不过，还需要锁住身体中珍贵的水分。

在泡澡或淋浴后，趁身体还是湿润的，马上把保湿乳液抹在身体上。

挤出约有一个榛子大小的量在手掌上，两手把乳液揉开后抹在身体上，一直抹到脚。

用打圈的方式从下往上把腿部都涂上乳液。

如果挤出的乳液不够用就再挤一些，直到你觉得身体够滋润了为止。

抹完之后，待乳液吸收一会儿，再在身上撒上婴儿爽身粉，以便更好的锁住水分。

这样，你的这一系列功课就做完美了！

## <<做个出色好女孩>>

### 编辑推荐

《做个出色好女孩》编辑推荐：全世界女孩都在热读的成长读本！

仅在英国就畅销300万册！

20多个国家引进出版！

父母送给女孩最好的礼物，8-16岁女孩的必读书！

四十个小技巧，立马让女孩发生翻天覆地的变化，让女孩变得更优秀、更出色、更有内涵。

《做个出色好女孩》通过女孩实际生活中的各种话题：时尚、健康、职场、社交、艺术体验和自我心灵成长等教会你成为时尚、出众、得体又令人倾慕的完美女孩。

欧美最流行的优质女孩培养法！

《做个出色好女孩》涉及多个成长话题，如何让自己变得更漂亮？

如何让自己更有自信？

如何让自己更有内涵？

如何让自己更受欢迎？

如何让自己更热爱生活？

.....读完《做个出色好女孩》，让女孩做最棒的自己！

父母送给女孩最好的礼物，一本能够让女孩变得更优秀、更出色、更有内涵的成长之书！

<<做个出色好女孩>>

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>