

<<魅力女人修炼一万年>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人修炼一万年>>

13位ISBN编号：9787806997833

10位ISBN编号：7806997830

出版时间：2006-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：佳嘉

页数：288

字数：205000

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>

<<魅力女人修炼一万年>>

内容概要

高雅的气质、高尚的品质、妩媚的体态、靓丽的肌肤、得体的妆容、优美的举止……三千年修皮，三千年修骨，三千年修神，一千年修成“精”，魅力女人要修炼一万年。

请从翻开本书的第一页开始，从第一招第一式开始正式进行你的修炼。
当你把20式全部修完，你就会有脱胎换骨的改变，就会幻化成魅力女人了。

魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年龄的改变而消失，反而会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。

•魅力女人是有风度的，风度之美贵在自然。

•魅力女人是有品位的，品位之美贵在坦诚。

•魅力女人是有自信的，自信之美贵在独立。

•魅力女人是有创造力的，创造之美在于拥有自己的天空。

•魅力女人是有思想的，思想之美贵在有自己的追求。

•魅力女人是有爱心的，她以博大的爱心对待所有人。

•魅力女人是有风情的，风情之美在于一种风韵与情致。

•魅力女人是一道靓丽的风景，装扮了世界，装点了生活。

<<魅力女人修炼一万年>>

书籍目录

第一卷：三千年修皮 第1式：与肌肤的美丽约会 面若桃花的秘密 明眸皓齿 雪颈香肩美背 纤纤玉手“指”中情 知“足”才能常乐 第2式：化平淡为精彩 自造完美妆容 眉如远黛 秀目流转温情 水样“唇”情 美丽制高点 浓妆淡抹总相宜 第3式：魔鬼身材大变身 必杀之一——完美胸部 必杀之二——平坦小腹 必杀之三——动感小蛮腰 必杀之四——翘挺臀部 必杀之五——白玉腿 必杀之六——坚实的臂膀 第4式：“发”现魔力 好发型滋生好心情 爱发要领面面观 看我发型变变变 脸形与发型 发型和身材 第5式：服装展现个性 随心所欲展性格 千变万化巧组合 霓裳羽衣秀身材 无敌潇洒组合拳 常胜服装总动员 内衣——最贴身的呵护 腰带——服装的终身伴侣 鞋子——脚下的美丽 帽子——头上的光辉 手套——手上的文化

第二卷：三千年修骨 第6式：笑面桃花功 静观女人笑 组合拳——眼神和微笑 第7式：举手投足令“魅力女人举止时刻优雅 优美典雅 仪态万千 第8式：芳香葵花宝典 绽放女人味 必须知道的香水品牌 众里寻她千百度 闻香识女人 第9式：锦上添花功 珠宝——独一无二的风华 首饰——花影流金闪闪亮 佩饰——不可缺少的小玩意 第10式：头脑营养配餐 读书的女人有魅力 女人必知的五位作家和作品 优雅气质源于知识 社交中的禁忌 第11式：人见人爱吸心大法 同性相处守则 赞美是最好的礼物 宽容与理解

第三卷：三千年修神 第12式：诱惑玉女心经 风情万种电女郎 心随我动 可爱姐妹淘 爱在美食中飘香 与电影亲密接触 音乐陶冶性情 第13式：火眼金睛看男人 什么样算是好男人 女人的一生应该有几个男人 女人需要几个蓝颜知己 距离产生美 抓住属于你的那个人 男女游戏规则 谁是游戏的主人 第14式：双剑合璧情迷大法 心心相印在沟通 了解男人才能把握自我 性——想爱、怕爱 温柔一抱定乾坤 严守最后防线 “床上”还是“创伤” 第15式：金钱经 测验你的金钱观 聪明女人理财原则 金钱与两性 具备基本的财商 第16式：爱与被爱幸福经 幸福的定义 守候爱的家园 心灵简单就幸福 与抱怨说再见 打造精品女人

第四卷：一千年炼成精 第17式：增加魅力指数 从容的魅力 善良的光环 深藏不露的功力 第18式：走自己的路 一定相信自己 勇敢者的心 和寂寞做朋友 第19式：智慧人生 学习再学习 聪明弱女人 挖掘自己的智慧 第20式：终极修炼 修炼终点站 魅力加减法则

<<魅力女人修炼一万年>>

章节摘录

书摘面膜补营养 只要皮肤需要就可以每天敷面膜，对于讲究天然营养的女人。

这种最简单、最基础的护肤工作完全可以在家里DIY。

但是，敷面膜之前一定要用按摩霜进行皮肤按摩，这样不仅会激发皮肤细胞的活力，令面膜中的补水精华更深入地吸收，还可以有效去除毛孔里堆积的沉淀物和老化的角质。

此外，还有排毒保湿面膜，能中和肌肤中的毒素，敷10。

20分钟就能达到按摩90分钟促进血液循环的效果。

皮肤较薄的女士可视需要涂一层修护精华液，这样效果会更好。

睡觉前涂一层润肤面膜或者缩水面膜。

第二天会有一种水水的感觉，感兴趣又有精力的女人不妨试一下。

温柔战痘 尽管小痘痘是青春年少的标志，但如果脸上到处是斑斑点点的。

那绝不是雅观的事。

看到脸上突起的小痘痘真是让爱美的女人垂头丧气。

但是，一味地想用简单的办法除去它，比如用手挤、抠、挑……只能让一张本来就凄惨无比的脸更加惨不忍睹。

最好的办法是在饮食结构上进行适当的调理，避免吃辛辣的食物，平时尽量少洗脸，少用磨砂膏和收缩水.以便减少不必要的刺激。

记住，温柔战痘才能有好的效果。

美白方法多 虽然说魅力女人要保持自己的个性，但是那些流行的“古铜色”、“小麦色”绝不适合你.君不见哪一个美女明星不是玉肤冰肌冷艳照人。

所以，美白绝对是肌肤护理的重要环节，一年四季都不能忽视。

P4

<<魅力女人修炼一万年>>

编辑推荐

高雅的气质、高尚的品质、妩媚的体态、靓丽的肌肤、得体的妆容、优美的举止……三千年修皮，三千年修骨，三千年修神，一千年修成“精”，魅力女人要修炼一万年。
请从翻开本书的第一页开始，从第一招第一式开始正式进行你的修炼。
当你把20式全部修完，你就会有脱胎换骨的改变，就会幻化成魅力女人了。

<<魅力女人修炼一万年>>

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>