

<<魔女MBA>>

图书基本信息

书名：<<魔女MBA>>

13位ISBN编号：9789861751108

10位ISBN编号：9861751106

出版时间：2008-4-30

出版人：方智出版社股份有限公司

作者：陳婉若

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>

## <<魔女MBA>>

### 内容概要

魔女降臨 § 美女靠邊站！

魔女總教頭首度公開 灰姑娘圓夢計畫 女模團隊下凡示範 公主變身魔法 無論妳是美眉或熟女，現在翻開還不算晚，只要妳肯給自己一個機會，中等美女也可以進化成「鑽石級」魔女！

改造名模 陳思璇、蔡淑臻、林嘉綺、姚采穎、林又立、王麗雅 的驚人祕密！

這是一個美女氾濫的年代，中等美女甚至高等美女早已不夠看！

真正的美麗，是一種力量 外在的賞心悅目與內在的可愛個性。

不管是不是模特兒，只要是女人，妳我都一樣有進步、成功、變美的權利。

在時尚產業打滾了二十多年，我見過許多外型令人驚豔三秒，卻無法讓人繼續著迷的女人；也見過許多清秀佳人，卻渾身散發著魔女魅力。

魔女，必須內外兼具，由內而外，散發迷人的魅力；由外而內，多寵愛自己，讓自己變美麗。

魔女之所以超越凡人，就在於 她了解自己，能找出讓自己發光發熱的優勢，並用心經營，永遠讓人印象深刻。

女人啊，一輩子一定要一直保有愛自己與愛美的心情。

不管身處在哪一個年齡，都要立志當那個年齡層中最美的女人。

這本書是我自己多年來，在模特兒界與時尚創意產業界中，悉心累積下的美麗與成功的獨門祕辛，我一直堅信每個女人與生俱來都擁有成為魔女的DNA！

只要妳願意，跟著我一起進修後天魔女MBA（Master of Beauty Administration），絕對可以美到走火入魔界！

## <<魔女MBA>>

### 作者简介

她，是時尚model界總教頭，名模最崇拜的女神級訓練導師。

她，是伊林總經理 & 時尚總監，企畫、編導過千場以上的精品品牌大秀。

她，是女性複合式通路品牌伊凡娜絲總策畫，一手打造女性流行新主張的美學思維。

她，成功的改造了陳思璇、蔡淑臻、林嘉綺、姚采穎、林又立、王麗雅，並將她們推上一流的名模位置；更讓伊林成為時尚潮流的指標性公司，國內營業績效第一的強棒。

「準確掌握潮流的創意、大膽前衛的表現勇氣、敬業樂觀的工作態度」不單是婉若的創意與工作的信念，也是她經常受到與她合作的時尚人士所讚賞之處。

而她本身一向追求完美的性格和踏實誠懇的工作態度，更是她能保持成長與進步的最大原因。

因為她深信，唯有如此才能自信而快樂的做個美麗的女人，創造出屬於自己的時尚與流行！

## <<魔女MBA>>

### 書籍目錄

推薦序

自序

Chapter 1 至尊的魔女之路 揭開名模幕後推手的真面目

Part 1 至尊的祕密

踏出生澀的第一步

想逐夢，就要為夢想負責、拚滿分！

野狗精神 只有「贏」一條路！

Part 2 至尊的不可能任務

老二拚上業績龍頭，主導業務版圖擴張

從三百萬到兩億，成為實實在在的贏家

新版圖擴張中，更多美夢將成真

Part 3 至尊變變變！

陳思璇 資深名模再度翻紅

姚采穎 性格打工妹變成新生代名模

林嘉綺 冷門模特兒躍上國際舞台

林又立 金剛芭比拿下名模冠軍

蔡淑臻 浪漫小女人打開演藝新視野

王麗雅 從隱形人化身黑珍珠名模

Part 4 魔女的條件

Chapter 2 魔女的致命吸引力 內在魔性養成之必修學分

Part 1 魔女的勇氣

魔力飆高基要祕笈

1.No excuse！

正面交鋒

2.Deadline！

最後通牒

3.SOS！

失戀備戰警報

4.Fight！

強烈的企圖心

5.我的女神 + Slogan = 所向無敵

職場戰力進階祕笈

1.打分數DIY，有料才敢大聲

2.知己知彼，對決恐懼

戀愛百分百加分祕笈

1.魔女出擊，無敵利器

2.由我作主，退場也迷人

3.蓋牌VS.翻牌，智慧抉擇

Part 2 粉紅色心情

魔力飆高基要祕笈

1.愛作夢的女人最美

2.小細節女王

<<魔女MBA>>

3.粉紅色傳染力

4.拒絕放縱黑色風暴

5.高EQ抗壓小祕方

職場戰力進階祕笈

1.眼神到位

2.多一點touch

戀愛百分百加分祕笈

1.粉紅電眼

2.粉紅幽默感

Part 3 莫名的熱血堅持

魔力飆高基要祕笈

1.夢想是一輩子的事

2.搶時間練習生活化

3.集中戰力，持主力特色

職場戰力進階祕笈

1.從最小的事開始堅持

2.不是最好絕不出手

戀愛百分百加分祕笈

3.棋逢敵手，才能長久

4.一旦認定，忍耐多多

Part 4 無敵應援團

魔力飆高基要祕笈

1.好友在精不在多

2.天使&魔鬼雙面啦啦隊

3.用心體會超乎想像的能量

職場戰力進階祕笈

1.Be my friend

2.零壓力，好自在

戀愛百分百加分祕笈

1.失戀找朋友，歇斯底里?NO!

2.最佳傾聽者不需待辦人生

Part 5 賞味期無限

魔力飆高基要祕笈

1.鬥志滿分我最美

2.魔鏡、魔鏡，讓我擁有女人味

3.音樂喚醒妳的肢體語言

4.短命花瓶out!

5.機會來了say yes

職場戰力進階祕笈

1.笑臉芬多精，讓妳功力大增

2.大量閱讀是自我成長關鍵

戀愛百分百加分祕笈

1.做好準備，愛情隨時來敲門

2.Bad girl + 危險小遊戲

3.戀情長壽的祕訣

<<魔女MBA>>

Part 6 魔女off學

- 1.階段性off大休息
- 2.常態性off小休息

Chapter 3 魔女的美麗最高機密 外在魔力美型之選修學分

Part 1 美顏祕辛．激美十招

淑臻的素顏美人密招

- 1.清爽透亮的防油大作戰
- 2.咕溜咕溜的水嫩嬰兒肌
- 3.搶救蠟黃，瞬間美白
- 4.閃亮亮動人QQ唇

淑臻的好臉色裸妝密招

- 1.薄透底妝宛若天生
- 2.完美遮瑕好功夫
- 3.即刻晶亮的迷人眼妝
- 4.一筆勾出夢幻立體唇
- 5.蘋果般的好氣色
- 6.成功偽裝，一點就有透亮好膚質

Part 2 微笑祕辛．激美四招

- 1.令人憐惜的無辜微笑
- 2.職場必勝的認真微笑
- 3.讓他目不轉睛的性感微笑
- 4.贏得女人友誼的甜美微笑

Part 3 說話祕辛．激美十招

- 1.讓人想聽妳說話
- 2.開口前的關鍵三秒鐘
- 3.「我一定做得到」魔咒
- 4.語氣的神奇魔力
- 5.贏得對方認同的小手段
- 6.讚美萬靈丹
- 7.反問是熱場妙方
- 8.不輕易否定對方
- 9.不需硬ㄍ一ㄥ，誠實更可愛
- 10.好話多多，幸福多多

Part 4 美胸祕辛．激美五招

- 1.向上集中美胸操
- 2.罩杯升級祕密菜單
- 3.粉嫩美肌基礎保養
- 4.抗地心引力進階保養
- 5.生理期美胸按摩密技

Part 5 小蜜桃祕辛．激美五招

- 1.不露骨美胸法
- 2.美背&屁屁，達成完美比例
- 3.內在美加分的不二法門
- 4.罩杯升級的穿衣技巧
- 5.罩背縮水的穿衣禁忌

Part 6 蛇腰祕辛．激美五招

- 1.美型上腹沙發操

## <<魔女MBA>>

- 2.美型下腹抬腿操
  - 3.美型側腹剪刀操
  - 4.V字蛇腰造型術
  - 5.吃出蛇腰的小零嘴
- Part 7 翹臀祕辛．激美五招

- 1.讓屁屁自己走路
- 2.縮小屁屁美臀操
- 3.緊實屁屁按摩法
- 4.集中屁屁半蹲操
- 5.挺翹屁屁Orz操

Part 8 美腿祕辛．激美五招

- 1.美腿舒壓拍拍術
- 2.嫩白塑腿推推法
- 3.脂肪掰掰刮刮樂
- 4.全面雕塑美腿操
- 5.不NG美腿關鍵

Part 9 瘦身祕辛．激美十招

只要三個月！

亭又的俏媽咪激瘦祕辛

- 1.產後第一個月．湯品萬歲 減重十公斤達成
- 2.產後第二個月：營養蔬菜湯 減重五公斤達成
- 3.產後第三個月：運動+飲食 減重八公斤達成
- 4.各各擊破！

最難瘦的蝴蝶袖、小象腿、麵包臉

- 5.妊娠紋、鬆垮&皺紋，100%消失不見！

只要2個月！

麗雅的辣妹激瘦祕辛

- 1.早上運動多一點
- 2.瘦身早餐菜單
- 3.瘦身午、晚餐菜單
- 4.代謝更進一步
- 5.心情好，瘦更快

Part 10 美白祕辛．激美五招

- 1.美白中藥粉萬萬歲
- 2.曬也曬不黑的不二法門
- 3.讓妳白回來的浴後保養
- 4.靠著吃吃喝喝就變白了
- 5.雪白肌&淡斑的保養祕方

Part 11 美姿祕辛．激美六招

- 1.美姿必備熱氣球三貼術
- 2.走出氣質、走出好行情
- 3.站著都美的丁字腳
- 4.輕鬆「坐」個長腿公主
- 6.搖曳上樓不走光

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>