

<<穿衣改变你的人生>>

图书基本信息

书名：<<穿衣改变你的人生>>

13位ISBN编号：9789866952166

10位ISBN编号：9866952169

出版时间：2006年12月1日

出版时间：太雅生活馆

作者：崔妮伍道爾,蘇珊娜康絲坦汀

译者：于楷

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>

## <<穿衣改變你的人生>>

### 內容概要

#### 【01 認清你的身材】

光是要你脫光衣服，站在全身大鏡前，想必就足以嚇壞你。

我們常忽略一個事實：身材會隨著時間改變。

唯有學會接納自己身材的實際狀況，你才能擁有繼續前進、隨之應變的勇氣，這是讓你改頭換面的第一步。

#### 【02 內衣】

不少人因為內衣是穿在衣服裡面會覺得它無關緊要。

哼哼，可大錯特錯啦！

你經常可以透過衣服領口、釦間縫隙、或服裝下的輪廓，窺見這些貼身衣物。

就算你沒有真的看到，從不合身內衣褲擠出來的贅肉也夠明顯的了。

身為女人，如果你的衣櫃還有變色的、失去彈性的、鋼圈會箍進肉裡或刺出布料的胸罩，就趕快扔掉吧！

#### 【03 顏色】

早晨起床時覺得心情很糟？

別急著去拿酒瓶；你的衣櫥裡其實就有讓你轉換心情的靈丹妙藥。

穿上顏色適合你的服裝，就能讓內心的沮喪沈重轉變成輕快歡愉，這不是很奇妙嗎？

只要照著我們的建議去做，便可以跟色彩災難永遠說再見。

#### 【04 淘汰舊衣物】

將舊衣服打包丟棄，就像跟過去揮手說再見；這個宣洩的過程可以讓你擁有煥然一新的感覺。

況且你的衣櫃也不見得會因此空了大半，因為你可能會在這些舊衣當中重新發現幾件與新衣搭配也毫不遜色的服裝。

現在，先做個深呼吸，準備深入你的衣櫥，跟舊衣作戰吧！

#### 【05 免費治裝法】

如果你手頭的錢不夠添置新衣，不妨邀幾個女性好友帶她們挑出來的衣服到你家，一起交換試穿。

不僅能互通有無，而不會讓對方覺得自己像舊衣回收桶。

對某個人來說是靈丹的東西，對另一個人而言可能是毒藥。

#### 【06 配件】

配件是展現個人獨特風格最快速有效的途徑。

有些人會全身掛滿珠寶，以為這樣就叫高貴，但其實只會讓人覺得她想裝高貴。

想學會如何搭配得恰到好處，就跟學習所有技巧一樣，是沒有捷徑的。

#### 【07 收納衣櫃的祕訣】

如果衣櫥非常雜亂，就會經常忘記自己有什麼衣服。

你花錢血拼，結果卻發現衣櫥裡早就有一模一樣的衣服。

為何會如此？

嗯，因為你在整理的時候沒有用點腦筋。

最有效率的方法是事先思考、規劃。

你的衣櫃越一目了然，就越方便你選擇要穿的衣物。

#### 【08 保養】

## <<穿衣改变你的人生>>

如果你正步入中年，迎接這個人生新階段最好的方法，是扔掉從你16歲便習慣使用的所有保養產品。那些適合年輕無瑕肌膚的產品，已不適用在如今已出現歲月痕跡的肌膚上，你應重新選購一套適合目前階段的產品。

沒有一夜之間就能改頭換面的事存在，但藉由合適保養品的小幫助，你將能感覺到自己較能控制肌膚的老化過程。

（本書附錄，熟女必備的20件作者推薦的保養品，和10件化妝品）

### 【09 頭髮】

有多少人真的很滿意自己的髮型？

它能為你的外貌加分、還是減分？

你是否忙碌到根本沒時間管它？

而隨著年歲增長，也越來越懶得費心思在頭髮上。

現在，不妨起身站在鏡子前，誠實地面對自己，並自問：「目前這個髮型真的適合我嗎？

我是否該做點改變了？

」現在就去髮廊，試試新的髮型或髮色，或剪和染都做吧！

### 【10 化妝】

對許多人而言，化妝的奧秘就有如斯瓦希里語(非洲班圖族語言)一樣——雖然動聽，卻難以理解。這也是女人經常無法抗拒樣品和雜誌附贈品的誘惑最主要的原因之一。

選用能配合本身膚齡的化妝品，是最理想的方式。

### 【11 旅行度假】

為了避免怕裝不下、而在行前把偏愛的化妝保養品留在家中，平常不妨多蒐集你曾使用過且覺得效果不錯的試用包。

另外，要提防拍照不小心留下醜怪的證據，只要鏡頭照到你的粗腿、大胸脯、突肚子，就足以粉碎你的高雅形象和信心。

應對之道便是應用一些小技巧，擺出看起來很自然的姿勢。

### 【12 懷孕期】

懷孕時無論我們怎麼遮掩，突出的肚子畢竟是蓋不住的，例如腫如象腿的雙腳、變寬變大的腰圍、還有臃腫的肚子和乳房等。

懷孕並不是一件輕鬆的事，難免會遇到各種必須克服的狀況。

不過若能讓自己的外型保持漂亮清爽，心情也能愉快得多。

這對我們來說是一項挑戰，但當中也充滿了樂趣。

## <<穿衣改变你的人生>>

### 作者简介

崔妮伍道爾與蘇珊娜康絲坦汀從1994年起便共同合作，教導人們如何以有限的預算，將自己打扮得時髦亮麗。

她們的專欄在每週六的《每日電訊報》(Daily Telegraph)連續刊登了6年。2001年，英國國家廣播公司電視台(BBC-TV)邀請她們製作主持空前成功的電視節目《千萬不要這樣穿》(What Not to Wear)，而隨之推出的書籍也吸引了世界多國的讀者。

崔妮目前與丈夫、女兒、及寵物狗「蜜糖」定居於倫敦。

蘇珊娜也和丈夫及3名子女定居於倫敦。

<<穿衣改变你的人生>>

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>