

<<影响女人一生的美容课>>

图书基本信息

书名：<<影响女人一生的美容课>>

13位ISBN编号：9787200069242

10位ISBN编号：7200069248

出版时间：2007-9

出版时间：北京出版社

作者：任月圆

页数：253

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>

## <<影响女人一生的美容课>>

### 内容概要

美丽是每个女人的梦想，也是每个女人的追求。

遗憾的是，并不是每个女人都美丽——那么，是什么阻碍了我们变美呢？

你可能说：天生就这样子啦，皮肤粗糙、嘴巴大，怎么也变不过来的！

真的是这样吗？

其实不然。

你有没有见过一种女人：她眼睛不够大，但眼神很美丽；身材不够好，但举止很美丽。

这样的女人无论走到哪里，都会给人留下难忘的印象，让人觉得她很美，可细细想起来，又说不出她到底美在哪里。

这是一本与众不同的书。

它传授给你最私人化的美容技巧，更告诉你如何战胜时光，让自己更美丽、更快乐、更成功。

## <<影响女人一生的美容课>>

### 书籍目录

前言：如何美丽一生？

上篇 从“心”开始的美容革命 什么是美容？

化妆 保养 手术 美容的目的是什么？

美丽 一种新的美容哲学观 哲学 应用 身体 内涵 装扮下篇 重新开始的美丽人生 美丽人生  
第1步 呵护你的身体 休息 留点时间给自己 学会放松身心 学会睡个好觉 饮食 吃出纤纤体态  
吃出全身美丽 绝不牺牲营养 运动 爱上运动9部曲 选择适合的运动 运动出“瘦”采 运  
动出玲珑躯体 护理 使用保养品 护理DIY 美丽人生第2步 修炼你的内涵 提高你的修养 心理  
举止 礼仪 谈吐 智慧 艺术 性情 滋养你的心灵 赶走忧虑、恐惧、怒火、沮丧 拥有爱  
心、信心、恒心、宽容心 洋溢热情、快乐、幸福、茭丽 改变你的气质 培养你的格调 美丽人生  
第3步 打扮你的外表 画出你的脸蛋 用品 技巧 效果 穿出你的美丽 衣橱 穿着 效果 修  
饰你的细节 头发 配饰 内衣 鞋子 香水后记：女人的改变

## <<影响女人一生的美容课>>

### 编辑推荐

时尚、体面的衣服是女人自信、满足、快乐之源。

香水是女人的无字名片。

内涵是在岁月中积淀出的厚重美丽，可让女人由内而外散发光辉。

因为聪明，所以漂亮。

读《影响女人一生的美容课》吧，让你闪光！

<<影响女人一生的美容课>>

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>