

<<晓梅说美体>>

图书基本信息

书名：<<晓梅说美体>>

13位ISBN编号：9787500684244

10位ISBN编号：750068424X

出版时间：2009-5

出版时间：中国青年

作者：张晓梅

页数：221

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>

## <<晓梅说美体>>

### 内容概要

美丽，是一门内外兼修的功课。

怎样做，才能保持凹凸有致的身体曲线；怎样穿，才能恰到好处地凸显身体优势；怎样吃，才能拥有充满活力的健美体态；怎样保养，才能让青春永驻。

图文并茂地介绍了如何塑造女性的身姿美以及保养、穿衣等方面的诸多技巧，从细节入手，贴心而实用，使读者更清晰准确地了解自己的身体，淡化外形上的弱项，突出自身的独特之处，展示出光彩的个性和气质，在职场、社交和生活中脱颖而出。

<<晓梅说美体>>

作者简介

张晓梅，全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、首都奥运文明礼仪推广大使。  
《国家美容

<<晓梅说美体>>

书籍目录

PART 1 颈之美 一 颈之美标准 二 服饰修饰美颈高招 三 颈部皱纹产生的原因 四 赶走颈部细纹的N个小魔法 五 对抗颈部脂肪的小妙招 六 专业美颈进行时 七 居家美颈护理DIY  
PART 2 肩之美 一 肩之美标准 二 宽肩的拯救方略 三 窄肩的拯救方略 四 削肩的拯救方略 五 垂肩的拯救方略 六 耸肩的拯救方略 七 居家美肩DIY 八 披肩为你添风采 九 五个细节让肩露得更美 十 打造美背招招看  
PART 3 胸之美 一 胸之美标准 二 认识你的胸形 三 美胸进行时  
PART 4 臂之美 一 臂之美标准 二 专业护臂进行时 三 粗臂的拯救方略 四 细臂拯救方略 五 为美臂祛瑕 六 叮当配饰，扮靓夏日玉臂  
PART 5 手之美 一 手之美标准 二 专业护手进行时 三 让手部肌肤更柔软的小妙法 四 美甲，指尖上的美丽 五 美甲10个小贴士 六 有型指甲磨出来 七 如何洗甲更安全 八 日常护手10个细节 九 玉手还需饰物衬 十 饰品与指甲油怎样搭配  
PART 6 腰之美  
PART 7 臀之美  
PART 8 腿之美  
PART 9 足之美

### 章节摘录

插图：盘腿端坐，两脚底并拢，两膝尽量向下；上半身尽量向上伸展，两臂尽量向上伸直；用鼻吸气，控制双肩不上抬，充分扩展胸廓，同时上半身前倾，腹部尽量下压；上半身倾至最大限度，屏住呼吸；等到憋不住气时，边用嘴吐气边抬起上半身，两臂不要用力。

起身呼吸5次稍做调整后，重复此动作5~10次。

呼吸过程中可以舒展上腹部，但小腹一定要收紧。

呼吸节奏适中，不宜过快或过慢。

这种腹式呼吸方法不仅能供给充足的氧气，有效缓解疲劳，更有意想不到的丰胸效果。

有实验证实，进行此呼吸练习3个月后，练习者胸部有所增大，同时腰部变瘦。

<<晓梅说美体>>

编辑推荐

身体是承载女人魅力的基础，体形是女人最直观的外衣，体态能折射女人内在的品质。  
身体与灵魂相连，与心灵相通。  
身体节律与灵魂节律的协调，让女人变得立体、饱满和生动。  
美容时尚专家张晓梅女士伴你一起，美体塑身，绽放自己独特的风采。

<<晓梅说美体>>

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>