第一图书网, tushu007.com

<<魅力女人.美来自细节>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人.美来自细节>>

13位ISBN编号：9787509120248

10位ISBN编号：7509120241

出版时间：2008-10

出版时间：人民军医出版社

作者：赵红瑾

页数：172

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

前言

前言　　同是女人，有的女人富有魅力，人见人爱，而有的女人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有的女人能够展现真我，活出精彩，而有的女人却怨苍天无眼，命运不济。
为什么同样的人生，却有着不同的境遇、不同的结果呢？
　　爱美之心人皆有之，希望一生美丽的女人更是大有人在。
但这些只靠空想是没用的。
美丽不是想出来的，美丽是靠你用心一点一滴打造出来的。
有多少追求美丽人生的女人，到处寻求着美丽秘方，却在生活中处处践踏着自己美丽的形象。
她们一面说着要减肥，一面却“能坐不站，能站不走”，只有一站路也要坐公交车，上了公交车不累也要找个座坐下；她们一面说着要护肤，到处寻找有效的护肤产品，一面却睡觉前从来不卸妆……你忽略了生活中这些让你美丽的细节，而正是这些你忽略掉的细节，让你离美丽越来越遥远。
　　青春不能永驻，一生的美丽也不是靠几瓶护肤品就能实现的。
一生的美丽多半来自于生活中的一些习惯，来自于个人多年由内而外的修炼。
外表美固然很重要，而你举手投足间表现出的自信、高雅的气质、乐观向上的人生态度又何尝不是一种美呢？
成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美。
工作着是美丽的，运动着是美丽的……一个真正美丽的女人，她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。
正是这些品味、内涵与个性，给女性的美注入了灵魂，让美可以不受年龄的限制。
　　本书正是从以上两个方面出发，从女人的日常生活出发，分别就服饰、美容、瘦身、健康、生活习惯、心态、气质、品位等方面精心挑选了具有代表性的关键细节。
这些生活中的细节都是女性朋友日常生活中经常忽略的，但一经提醒又会很快加以重视的地方。
所以，可以让爱美的女性朋友从中得到美丽理念和提升，从内到外全方位地提升自身的美丽指数。
让你真正实现放下书就能实现美丽人生的愿望。

内容概要

其实，每个女人都可以是美丽的，只是我们经常忽略生活中让我们变得美丽的细节，没有找到提升美丽指数的方法。
成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美，工作着是美丽的，运动着是美丽的……一个真正美丽的女人，她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。
正是这些品味、内涵与个性，给女性的美注入了灵魂，让美可以不受外在条件的限制。
美丽不只是天生的，这本书就在教你从细处打造出自己美丽的人生。

<<魅力女人.美来自细节>>

书籍目录

美丽从“头”开始　美丽一生，眼部护理不容忽视　让牙齿在岁月洗涤中更美丽　绽放娇俏甜美的双唇　瘦削脸型简单塑造　让美丽在秀发间绽放美容护肤打造滑嫩美女　重视夜间护理，做个“睡美人”　学会美白保养，让自己一白到老　防晒帮你做好完善的皮肤防护　将抗衰老进行到底　自制护肤品经济又有效　排除毒素，美丽健康风情妆术我当家　清新裸妆营造自然美女　尽显指端末节的万般风情　让香水为你释放女人香　卸妆，美丽妆容的最后一步　走出化妆世界的盲区吃出健康和美丽　吃出苗条淑女　丰胸大餐让你从此性感　体香吃中来　让水成为美体之本　不可忽视的早餐　细嚼慢咽，拒绝快餐人生　美丽人生不能缺少维生素“滋养”大餐　美食帮你解决亚健康释放身体之美　不要让颈间细纹出卖你的年龄　漂亮的背部为女人增添姿色　小动作帮你雕琢玉臂　一生与“大肚腩”说再见　修炼纤纤细腰，尽显阴柔女性美　热辣翘臀让你更性感　修长玉腿展现优雅气质　去除体毛，做光滑女人打造服饰女王　女人味，穿出来　与众不同的风格，与众不同的人生　用穿衣掩盖体型缺陷　睡衣令女人风情万种　让足底也生辉　服装的巧妙搭配　小小饰品，点缀美丽人生　包，恰到好处体现女人个性美美丽性情让你楚楚动力　装一个“快乐引擎”，让快乐伴你一生　温柔，女人的致命武器　撒娇让女人更娇媚　打造“熟女”，让女人味香醇厚重释放视觉与听觉的美丽信号　眼泪，女人温柔多情的符号　……用运动美丽一身良好习惯让美丽常在彻头彻尾打造知性美美从生活中来我的小资我做主好人缘为你的美丽加分优雅礼仪塑社交明星后记

章节摘录

美丽一生，眼部护理不容忽视作为面部最容易衰老的部位，眼部皮肤一直是最容易暴露年龄的地方。
因此，眼部护理就显得尤为重要。
即使你没有秋水双眸，但经过得当的化妆，也能使你楚楚动人；除了化妆之外，基本的保养与运动也是不可或缺的。
巧“饰”眼睛眼睛的保养，在很大程度上是指对眼部皮肤的护理和保养。
眼部周围的皮肤拥有的皮脂腺非常少，所以是最纤薄、最敏感的，很容易处于缺水的状态。
想保持眼睑的平滑明净，要重视补充足够的水分。
每天早晚的眼部护理不可少，尤其是在干燥的季节和环境中更不能忽视。
在早晨，轻柔的睹喱状眼部净化露、凝露是肌肤最理想的选择，而在晚上可以选择富有滋养以及修复作用的啫眼部精华液和眼霜。
还有定期做眼膜能使眼部肌肤重获生机，让你的眼睛时刻如秋水般清澈明净。
在眼部使用的产品最关键的原则是安全。
专家建议，最多半年更换一次化妆品。
睫毛膏则最好每个季度换一次。
另外，进行眼部清洁时可采用温和的卸妆水、卸妆乳、卸妆油等来溶解化妆品中的化学物质，还眼睛以清爽。
眼睛是对光线最敏感的器官，紫外线对眼部肌肤的伤害当然不用多说，同时，过多的强光刺激还会增加患白内障的几率。
养成在明亮的光线下戴太阳眼镜的习惯，在保护眼睛的同时，也能有效防止因强光照射而眯眼使得皱纹提早出现。
眼睛明亮与否，与营养有密切的关系。
一般而言，眼睛出现浑浊的人，多是由于过分食用肉类、细粮类食物，而粗粮、鲜果、蔬菜等食物摄入太少造成的。
宜多吃有利于眼睛的食物，例如鱼类、肝脏、橙汁等。

编辑推荐

《魅力女人:美来自细节》由人民军医出版社出版。
如果说美丽似花，花开花谢终有时，那么魅力却似酒，越陈赵香越醉人！
每个女人都可以是美丽的，只是我们经常忽略生活中让我们变美的细节，没有找到提升美丽指数的方法，魅力是一种复合美，它可以修炼而成！

第一图书网, tushu007.com

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