第一图书网, tushu007.com

<<打造型男力>>

图书基本信息

书名：<<打造型男力>>

13位ISBN编号：9787702081704

10位ISBN编号：7702081708

出版时间：2012-10-25

出版时间：PCGamer

作者：潮! 男塾編輯部

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

第一图书网, tushu007.com

<<打造型男力>>

内容概要

「人帥真好！
」那你幹嘛不變帥？

想當型男，原來可以這麼簡單！

30堂連猴子都看得懂的保養、健身、穿搭、髮型、提高異性緣課程，不用整形、免花大錢，讓你從裡到外都變帥！

想變型男的人立馬看過來！

2012最強型男書，5大主題╳30堂詳盡教學，從頭到腳，全方位提昇你的外在條件！

保養篇
根據調查，女性對男性的第一印象，取決於臉部的清潔感！
時代不同，男人也要好好愛面子！
10堂超簡單保養課，擊退油光、粉刺、痘痘、皺紋，從年輕開始抗老，讓你當個人見人愛的不老帥哥！

健身篇
想當俐落型男，免上健身房也能辦到！
針對上班族最苦惱的小腹、腰背、上半身等部位，設計在家、在辦公室都能輕鬆做的動作，只要運用每天的零碎時間，就能令身材更加結實！

穿衣篇
每次逛街總覺得茫然，不知該如何挑衣服？
物價在漲，治裝費有限，什麼才是真正百搭的單品？
本篇除了傳授買衣心法，更示範提高好感度的休閒穿搭實例，並提供適合正式場合的西裝常識，讓你的穿搭不再失手！

髮型篇
該選什麼髮型，才能發揮臉型優勢？
想讓髮色有點變化，又怕被笑台客？
為何髮型師抓出來的造型那麼帥，自己抓就總是走鐘？
本單元徹底解決一般人常見的髮型困擾，並深入解析造型品特性，讓你幾分鐘就能抓出沙龍級的造型！

人氣男的行動綱領
人帥還不夠，貼心才能讓你人氣上層樓！
正妹編輯獨家分享，讓女孩怦然心動的相處之道，並嚴選10大偷心約會勝地，擄獲芳心不是夢！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

潮！
男塾編輯部
屬於男人的生活品味意識抬頭，時代男性值得讓自己更出色。
潮！
男塾（Men’s JUKU）書系從穿搭、保養、健身到消費生活品味，內外俱足的出版品內容，讓男人一次到位，學會潮的生活態度。

第一图书网, tushu007.com

<<打造型男力>>

书籍目录

編輯部的話
Part 1：保養篇
第1堂 正確洗臉告別油光閃閃
第2堂 20歲起就該奉行的頭皮清潔法
第3堂 讓臉更緊實的表情肌運動
第4堂 去角質令保養事半功倍
第5堂 敷面膜不是女生的專利
第6堂 化妝水幫你調回最佳膚質
第7堂 乳液是防乾控油的好幫手
第8堂 防曬就是防老！

第9堂 10招惱人體臭消除法
第10堂 正確噴香水讓你魅力激增
Part2：健身篇
第11堂 在辦公室也能做的打擊小腹操
第12堂 每天30分燃脂健走法
第13堂 免上健身房，在家就能練出王字腹肌
第14堂 提昇軀幹力擊退腰腹問題
第15堂 練好上半身，穿衣服更好看
Part3：穿衣篇
第16堂 配色
第17堂 比例真的很重要
第18堂 西裝這樣穿才型
第19堂 基本搭配原則
第20堂 必買實用單品簡覽
第21堂 提高好感度的實戰穿法休閒篇
第22堂 提高好感度的實戰穿法上班篇
第23堂 如何選擇配件
Part4：髮型篇
第24堂 挑選適合自己的髮型
第25堂 不變台的染髮學問
第26堂 如何跟髮型師溝通
第27堂 了解造型品，3分鐘抓好造型
特別附錄：人氣男的行動綱領
第28堂：讓女孩怦然心動！
型男應有的騎士道
第29堂：愛蔓延，情升溫！
偷心聖地全台10選！

第30堂：令人瞬間冷掉的7大NG行為

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