第一图书网, tushu007.com

<<It Girl身体保养100分>>

图书基本信息

书名：<<It Girl身体保养100分>>

13位ISBN编号：9787802208933

10位ISBN编号：7802208939

出版时间：2010-11

出版时间：中国画报

作者：郑悠然

页数：351

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

内容概要

本书介绍好莱坞多位时尚It Girl的保养秘诀，要获得凹凸有致的曲线，是要通过面膜、食疗、运动、姿势的规范、误区的避开，从头到脚进行护肤和美体。
本书特为“懒人”设置了“随时随地”版块，能让你在anytime、anywhere做一些简单的塑型练习。
身体的凹凸有致是需要服装来搭配的，在后续的《It Girl时尚品位100分》中，将以自身的角度从品牌故事、介绍，到对时尚的理解。
真正的时尚都是为了装饰你的独特个性而存在的。
通过对身体曲线和时尚品位的提升，我们的终极目的是需要给别人留一个良好的形象，来获得人际上和事业上的成功，《It Girl好感度100分》将介绍哪些细小习惯会破坏好印象，以及帮助你找到属于自己色彩的方法，这是一个良性的循环。

作者简介

郑悠然档案

星座：活力充沛的白羊女。

年龄：已过25，奔跑在去往30的大道上。

喜好：看美女。
无论是电视上还是大街上的，只要好看就能让我看得乐此不疲。

人生信条：坚信每个女人都可以变得美好，也信奉“只有懒女人，没有丑女人”的说法。

日常爱

<<It Girl身体保养100分>>

书籍目录

目录第1章　打造完美S曲线起始点　　No.1　颈上风情　　No.2　尤物的香肩主义　　No.3　自信、挺直的背部最好看　　第2章　就是要你的胸部UP！
UP　　No.1　将影响胸部的不良习惯通通KO掉　　No.2　美胸魔法　　No.3　让营养融于胸部　　No.4　拯救“胸前风光”　　第3章　重塑完美均匀的手臂线条　　No.1　告别手臂上的“拜拜肉”　　No.2　塑造健康、纤细手腕　　No.3　手是女人的第二张脸　　第4章　展露窈窕的腰部曲线　　No.1　告别水桶腰　　No.2　练出小蛮腰　　No.3　最match腰部的食物　　第5章　解读性感腹部的密码　　No.1　腹部形态你来定　　No.2　清理肠道，做个“小腹人”　　No.3　为了瘦腹，动起来吧　　第6章　为完美臀形做主　　No.1　你的臀部合格吗　　No.2　运动让臀部翘起来，也俏起来　　No.3　吃穿讲究点，臀部翘起来　　第7章　美腿怨妇的止怨指南　　No.1　这样站着就对了　　No.2　姑娘们，为了美腿运动吧　　No.3　腿部难看一扫光　　第8章　超自信完美肌肤养成术　　No.1　破解肌肤水密码　　No.2　白雪公主，你可以　　No.3　让肌肤从里到外洗个澡吧　　No.4　做个无龄美女　　第9章　像照顾公主一样照顾自己　　No.1　照顾好你的400次　　No.2　不再做个失调女　　No.3　性，要有点“洁癖”　　第10章　与破坏健康的行为say　goodbye　　No.1　尼古丁+酒精+熬夜=毁了你　　No.2　暴饮暴食就相当于自废武功　　No.3　不健康减肥的“金酸梅”奖

章节摘录

媒体关注与评论

爱自己的女人最美丽 女人，花期总是开得那么短暂。
有人说，一个女人能有几年青春的等待。
最美的年华是15~35岁之间，开得最盛的日子不过也是十年的时间。
十年，足够一个清纯的女孩变成一个成熟的女人。
十年，也足够一个女孩的脸庞爬上浅浅的细纹。
奥黛丽赫本的优雅，帕里斯希尔顿的财富，这些名媛的特质甚至是一个女人毕生追求的梦想。
但是出生是被上天决定的，我们只能通过后天来达到这样的目的，来弥补先天的不足。
俗话说：“ 只有懒女人，没有丑女人。
”就是这样的道理吧！
一本从外在到内在的修炼书，对于每个女人来说，一定是要必备的读物。
或许先天皮肤不好，身材不够苗条，工作生活时间太忙，都是我们需要通过自身的努力去不断的弥补和提升，从而去修炼出一个名媛贵妇的气质。
看看悠然的文字，很简单很浅显的方式，和附着的运动图片，很容易让人不知不觉就有改变自己自身不足的愿望，书中的很多运动方式比如瑜伽，对于长期坐在办公室奋斗的MM，是非常适合的。
附赠的手册方便携带，也不需要多余累赘的道具去配合，坐在办公室里的座椅上，很多动作就能够轻松的完成。
本书最大特点是将身体和面部各个方面的保养方式都列举了出来，可谓是一部保养的大典。
不要羡慕电视里那些惊艳的明星模特，他们几十年如一日的模子不是靠一天两天就能够保养出来的。
“ 冰冻三尺，非一日之寒 ”，所有的努力将会通过时间的流逝来证明。
爱美的女人们，修炼的时间到了！

编辑推荐

名人推荐

爱自己的女人最美丽女人，花期总是开得那么短暂。
有人说，一个女人能有几年青春的等待。
最美的年华是15~35岁之间，开得最盛的日子不过也是十年的时间。
十年，足够一个清纯的女孩变成一个成熟的女人。
十年，也足够一个女孩的脸庞爬上浅浅的细纹。
奥黛丽赫本的优雅，帕里斯希尔顿的财富，这些名媛的特质甚至是一个女人毕生追求的梦想。
但是出生是被上天决定的，我们只能通过后天来达到这样的目的，来弥补先天的不足。
俗话说：“ 只有懒女人，没有丑女人。
”就是这样的道理吧！
一本从外在到内在的修炼书，对于每个女人来说，一定是要必备的读物。
或许先天皮肤不好，身材不够苗条，工作生活时间太忙，都是我们需要通过自身的努力去不断的弥补和提升，从而去修炼出一个名媛贵妇的气质。
看看悠然的文字，很简单很浅显的方式，和附着的运动图片，很容易让人不知不觉就有改变自己自身不足的愿望，书中的很多运动方式比如瑜伽，对于长期坐在办公室奋斗的MM，是非常适合的。
附赠的手册方便携带，也不需要多余累赘的道具去配合，坐在办公室里的座椅上，很多动作就能够轻松的完成。
本书最大特点是将身体和面部各个方面的保养方式都列举了出来，可谓是一部保养的大典。
不要羡慕电视里那些惊艳的明星模特，他们几十年如一日的模子不是靠一天两天就能够保养出来的。
“ 冰冻三尺，非一日之寒 ”，所有的努力将会通过时间的流逝来证明。
爱美的女人们，修炼的时间到了！

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