

<<我最想要的性感美女养成书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的性感美女养成书>>

13位ISBN编号：9787802236875

10位ISBN编号：7802236878

出版时间：2011-6

出版时间：中国三峡出版社

作者：田丽

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>

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 前言

推荐序 你所不知道的田丽 在一条百花齐放的星光大道上，永远最抢眼的明星——田丽。

在一个个浪漫传奇的爱情故事中，永远灿烂夺目的女主角——田丽。

一个充满娇艳风采，令男人神魂颠倒的女人——田丽。

这是大众对她的印象，但，那不是我心目中认识的田丽。

在我跟她认识这么久的日子里，她是一个多才多艺，美貌与智慧兼备的好妹妹田丽。

也许有人会用“红颜祸水”来形容她（嘻嘻！

），那是因为她表现出现代女人的潇洒！

在她的生命里，用她平凡中透着不平凡、传统又不失前卫的脚步，行走在“演艺江湖”。

她对“美”的事物，总是会充分地表现出惊人的才华；对时尚生活和“美”的追求，让她总是又美又时尚地享受着每一天。

“女神田丽”就是有她独特的魅力风情。

作为田丽的服装造型设计师，她时常让我觉得惊艳和惊喜！

而身为她的兄长，我可以说她是我永远值得骄傲的好妹妹。

对我而言，她的美丽来自内心。

心中暗藏的美，才是最令人沉醉的美。

我总是将她的美小心翼翼地收藏在我心中的那个口袋，每一天都希望能看到她开心地穿上我为她特别量身定做的衣服，我甚至可以告诉这个女生：你我今生今世在心中永不分离！

我最美丽的衣服，等着你来穿啊！

永远在你身后欣赏你美丽的情影，给我的女神——田丽。

服装设计师 康延龄推荐序 一代女皇——田小丽还有谁比她更会“享受人生”呢？

这是我认识田丽唯一的感想。

从一开始的不熟悉，到现在你总昵称我是你的“小太阳”。

这么多日子以来，我们一起经历了许多的喜、怒、哀、乐，人生的高潮、低谷，深厚的友情就在这个时候悄悄建立。

田丽对我来说，不再只是“性感女神”的身份。

基本上她就是一位再简单不过的女人……喔不，应该说，她根本就像是一个男人嘛！

哈！

说她像男人，大家一定认为我疯了吧！

不过真的，田丽太了解男人想什么，又太了解女人需要什么！

若她做男人，一定会迷倒所有的女性同胞。

如今，她更像美丽又行侠仗义的女侠！

比现在的男人更有担当，更有责任感。

不单单是我，身边的朋友也都这么认为。

她和朋友在一起的时候，有好看的衣服，总是大家一起穿。

遇到吓吓事件（让人生气的事）时，我们一起大骂：“我吓！”

在得知了感人肺腑的故事时，我们会一起“流泪”……在听到《大船入港》的歌时，我们会一起抢着唱！

谁叫你是我们大家的“一代女皇”——田小丽 你永远的小太阳 陈嘉贤推荐序 身为田丽的牙医师及朋友，我觉得她是一个率直中带有真诚、个性中带有想法、理想中带有浪漫、美丽中带有独特魅力的奇女子。

至于“性感”两字那更不用说了，“田丽”就是性感的代名词！

黄建文医师

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 内容概要

本书从性感的角度出发，由内而外探索了女人性、爱与美的本质。  
作者田丽主张的性感养成新主义认为性感不一定非要靠天生丽质，绝对可以后天养成！  
作者不仅公开自己长久以来始终保持性感的美丽秘密，还分享了她最独到的爱情观以及生活观，教你学会如何发挥自己的特长，爱惜真实的自己、肯定充满魅力的自己，从生活、饮食、穿着、心灵、旅游着手改变，去做一个“性感女神”！  
本书提供的独特观点、视角和性感秘籍，绝对值得追求性感的时尚人士一睹为快！

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 作者简介

田丽 (Lily)

中国台湾女演员及主持人。

多变的造型、多元化的演艺事业，其作品遍及电视、电影、主持、代言……美丽性感是她的代名词，所到之处，总是镁光灯注视的焦点人物。

历经了感情、婚姻和婚变的洗礼，这些年来田丽的人生并没有因此而走向呆板平凡，无论何时何地，她总是散发着性感的魅力，这就是性感女神田丽，性感得很率性，性感得很勇敢。独一无二的田丽性感主义，献给同样勇敢追求性感的你！

得奖：2001年金钟奖最佳女主角（大爱电视台《别来无恙》）

戏剧：《这里发现爱》《女人何苦为难女人》《第八号当铺》《芳草斜阳外》《婚期》《女人香》《别来无恙》《八角元宝》《冬天的童话》《天使情人》等等

电影：《竹剑少年》主持：《原住民圆梦计划》《今夜要设防》《网络大赢家》等

代言：曼黛玛莲、范思哲化妆品、卡地亚香水、范思哲手表等多样性的造型代言，也是各大厂商争相邀约的代言女神

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 书籍目录

#### 推荐序

#### 第一章 女人与性感

##### 1-1性感养成术

“性感尤物”要有自信

外国美女都比较性感？

男人眼中的性感

男人的性感条件

学习日本女人的性感精神

做自己的“性感女神”

##### 1-2性感女神非我莫属

我的性启蒙

瘦就是性感？

大错特错！

女人二十如水蜜桃，三十如桃花盛开

不能只有性，而没有性感

男人最爱的性感装扮

性感的致命伤

性感女神难找对象？

#### 第二章 性感女神的美丽秘密

##### 2-1女神身材保养

性感运动——美姿美仪

保持好你的饮食习惯

女神的“魔法保养”

女人的性感迷思

##### 2-2女神穿衣哲学

看场合穿衣服才是性感

穿过最性感的衣服——乳胶衣

女人最差劲的打扮

最爱的两个牌子：Bebe和Guess

##### 2-3女神内衣大观园

内在美与爱情

女神的最爱——法国内衣

最令男人惊艳的内衣

买件情趣内衣

##### 2-4女神的性感配件

最喜欢搜集配件

性感肚脐环

性感女人的特别胸贴

情人间专属的情趣

##### 2-5女神香味

Lily的专属女人香

香水心机术

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 2-6女神“私密”保养

私密处也要美丽

最基本的礼貌——除腋毛

修整你的“比基尼线”

性感的“原点”须由内而外

### 2-7女神性感的手和脚

女人最性感的两点——手脚保养

指甲爱漂亮

男人最爱的美甲

## 第三章 性感女神的爱情

### 3-1女神恋爱观

要恋爱，先要了解男人

“下半身合约”

女人帝国

最难忘的恋爱

从餐桌上看男人

我的另类观点

### 3-2浪漫制造

面对男人的柔性浪漫

女神的情人节

## 第四章 性感女神的生活

### 4-1性感，从爱自己开始

平凡生活中的性感

好好爱自己

好女人，无价

### 4-2美食与性感

吃出健康就是性感

享受美酒乐趣

女神的美食清单

### 4-3女神的性感旅行

性感旅行的起点——日本

最爱的台湾地区景点

出国旅游推荐

Lily的艳遇法则

女神的性感公式

## 结语 性感“女人花”

## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 章节摘录

插图：第一章 女人与性感1-2性感女神非我莫属性感的致命伤女人迈向性感必须踏出的一大步就是：先接受自己的裸体。

人不可能完美，若是胸大就可能腰肥或腿短，若是腿长腰细，也有可能是平胸。

有人圆润丰满如杨贵妃，有人则骨感过瘦如赵飞燕，虽然身体的“表象”不够完美，但是这些都可以靠别的来弥补。

举例来说，男人很容易被女人的耳语行为迷惑，靠肢体动作来带动气氛很有感觉。

男人看的不是身材，也不是长相，而是彼此的互动，其他一切对男人来说都不重要。

像我也有我的困扰和对自我的要求，我最遗憾的就是自己不够高，也曾经想过“如果我有一米七五就好了”，腿就可以显得更长，穿衣服的比例也会更好，但最后我还是选择了接受自己，以穿高跟鞋来弥补，拉长比例。

另外，我的身材天生是属于骨头扁平型的，也会羡慕葫芦身形的女性曲线很漂亮，但如果我一直想着自己的缺点，就性感不起来了！

因为性感除了外表，还有很多内在的功课要做。

现在的女孩子经常忽略了自己的女性特质，其实女孩子静静的，讲话不要粗鲁，就很有女人味。

很多人学了一些很不好看的姿势，还自以为很帅。

例如，很多女孩走在路上弯腰驼背，穿着大喇喇的垮裤，言行举止也很粗鲁，这些都是性感的敌人。

另外，“要当一个性感女人，千万不要像八婆那样到处讲别人坏话”。

长得再漂亮再性感，爱道人长短是非的女人根本不可能性感，这是性感最大的致命伤！

第二章 性感女神的美丽秘密2-7女神性感的手和脚 女人最性感的两点——手脚保养我最喜欢刚做完手脚保养后，一直触碰自己的手、脚肌肤，没事就拿起来看，大叹：“好漂亮喔！”

我通常一个月做一次手脚去角质，另外加上美甲的深层保养，不只享受保养的感觉，还可以和三五好友一起聊天。

我常劝周围那些爱当贵妇的朋友，与其大吃大喝一顿下午茶，让自己徒增要减肥的困扰，还不如拿这些钱来做手脚保养。

最基本的保养步骤是：去死皮、修指甲形状，去角质、擦保养品、上颜色，然后再做艺术指甲。

我对于手、脚保养极其热爱，下的工夫比脸或身体的其他地方都要多。

做美甲的话，一双手大约要一个小时，做脚则要九十分钟，深层保养和水晶指甲都可以维持三个礼拜左右。

我因为指甲比较软，一长长就会断，所以一定要做艺术指甲，无论是水晶、璀璨或是法式指甲我都尝试过，做完后还改变了我习惯性咬指甲的坏习惯。

对于不会保养手脚的女生，我建议尝试“初级阶段”的居家保养。

首先把指甲形状整理好，有长有短、参差不齐的都算不合格。

然后需要去角质，因为硬皮、厚茧等都显得十分不干净。

我的经验是：先把手脚去完角质，再一周去一次美甲店。

实在是经济状况不好也可以在家DIY。

若想要在家DIY，我建议准备好修剪的工具、护甲油、指甲去角质霜以及自己要上的指甲颜色，还有最后一层要擦的亮光。

在选择指甲油颜色时我有个小秘方：肤色偏黄者，尽量不要选择金色等接近肤色的，可以选择粉色、乳白色或咖啡色；皮肤白者，擦紫色、红色或任何指甲油颜色皆可；皮肤偏黑者，则可以擦咖啡色或是粉色。

若是不喜欢变换指甲颜色，只想让自己的手指甲看起来很优雅、很干净的女性，可以选择“法式指甲”的颜色。

所谓法式指甲的颜色即是：指甲面上全部涂上粉色，然后指甲前端三分之一处为白色，能呈现法式指甲的贵气。

很多女性会觉得反正穿了鞋子，脚和脚指甲都看不到，就对脚的保养掉以轻心。

## <<我最想要的性感美女养成书>>

但很多男人看到手脚很丑的女人，不但会反感，还会失去兴趣，所以脚的干净漂亮非常重要。手脚是性感的来源，性感指数甚至超过内衣。自始至终，手和脚的保养都是最重要的！



## <<我最想要的性感美女养成书>>

### 编辑推荐

《我最想要的性感美女养成书》编辑推荐：台湾地区“博客来”“金石堂”网上书店持续在榜48周！  
一本让女人嫉妒、让男人倾倒的性感女神魔法书！

！  
性感，不一定要天生，绝对可以靠后天养成！  
本书教你如何全方位打造性感，让你由内而外100%华丽变身！  
性感养成——21世纪中日韩时尚女性必修课！

！  
性感，就是让人忽略不了你身上的费洛蒙指数。  
性感，不一定要天生，绝对可以靠后天养成。  
本书教你如何从内到外，全方位打造性感，让你从女孩变成女人，再晋升为迷倒男人的“女神”！  
性感的必杀绝技：无论春夏秋冬，必备露趾凉鞋；注意男人的一举一动，让他忽略不了你的存在；肢体动作也要性感，做足全套功夫；内衣是展现性感的关键一环；制造浪漫的氛围，让他沉浸在恋爱新鲜感中；女人香心机术，绝对让他刻骨铭心；女人最性感的两点，拥有漂亮的手脚才能彻底虏获男人的心。

<<我最想要的性感美女养成书>>

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>