第一图书网, tushu007.com

<<魅力>>

图书基本信息

书名：<<魅力>>

13位ISBN编号：9787899931820

10位ISBN编号：7899931827

出版时间：2006-2

出版时间：中国国际广播音像出版社

作者：一洋

页数：155

字数：160000

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

这是一本真正可以让你变美丽的书，它不单是告诉你如何拥有美丽的外表，更是让你拥有美丽的心灵，在岁月的流逝中也能永远保持自己的魅力。

作者简介

一洋，女性培训专家；个人形象设计专家；著名色彩顾问。

她是东北地区首家色彩形象咨询机构创始人，她在长春市开设了第一家个人色彩工作室，她提出了“中国女性形象与文化要同步发展”的理念，她把风靡欧美日的CMB色彩季节理论、色彩心理医学、空间色彩设计学等与中国人的性格、习俗、形象特征和气候特点等有效地结合在一起，形成完整独特的让女性快速改变形象、素质，实现内外兼修的“一洋COLOR文化形象系统”。

一洋一直致力于将色彩形象文化在全社会普及，将美丽、自信、成功带给每一位热爱生活的女性朋友，先后到香港、日本、韩国、新加坡、马来西亚等国家和地区进行考查和学习，在全国各地进行了近百场公共演说，在女性群体中引起强烈反响……

书籍目录

第一章 魅力法则：展示你的美丽　美丽从“心”开始　使女人年老的不是岁月，而是信心的失去　美丽不是绝对的天生，大多是后天的塑造　魅力是女人一生的灵魂　修养是美丽的关键砝码　化妆是每个女人的必修课　化妆四要素　时间不同，化妆有别　服饰是女人一生的话题　穿出优雅与风格　学会识别衣服的质量　穿对你的颜色　美丽不可缺少的最后一环　让自己永远年轻和美丽第二章　健康法则：调养你的身心　头发是你最亲密的朋友　皮肤的保养　吃出美丽肌肤　健康的饮食与减肥　你的运动计划第三章　情感法则：呵护你的爱　爱情是生命中重要的事情　琢磨自己的整体感觉　处理爱情需要智慧　亲切让你们紧密结合在一起　创造新的爱情生活　向成品女人学习　你要记住的一些话第四章　生活法则：丰富你的精神　组织你的生活　简化你的生活　学会控制　放弃　目标　留一点时间让你独处　友谊　让生活多一些悠闲　相信自己的力量第五章　关系法则：关爱你的亲友　举止文雅胜于外表华丽　做个交谈好手　热情　幽默感　小礼物

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