

<<AD教你變型男>>

图书基本信息

书名：<<AD教你變型男>>

13位ISBN编号：9789861855271

10位ISBN编号：9861855270

出版时间：2010-11-24

出版时间：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：黃建耀

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>

## <<AD教你變型男>>

### 前言

作者序 我想如果用「人有著無限可能」來形容這一切是再適合也不過了，其實一開始我也是一個完全不懂打扮、不懂穿衣品味的人，甚至比一般人還要糟糕。

當時男生的資訊也不甚發達，只能靠自己慢慢觀察摸索，經過不少的嘗試，也總算慢慢有些心得，甚至也意外的成為我現在主要的工作，從原本工業設計變轉換跑道，到今以服飾流行產業為工作。而今天有榮幸可以推出這本書，在這跟你們分享其中巨大的轉變，也是始料未及的事情。

每個人都可以讓自己更好，雖然內在是人們視為最重要的要素，然而外在卻是給人第一眼直接印象的關鍵，裝扮自己除了是種禮貌，也是個人生活態度的表現。

設計大師Yves Saint Laurent曾說過：「我們活在什麼世界，便穿著什麼樣子」，而另一位設計大師龐克教母vivienne westwood也說過「如果你穿著令人印象深刻的服裝，你的生活將更為美好」，有此可知穿著合宜自己的服裝，對自己或是別人都會有好的印象的，甚至在求職或是人際上也可以有顯著的加分。

回顧過去來說，以前從未想像自己能夠跟流行扯上邊，總是不注重外表不修邊幅，也從沒想過在外型下功夫，或是為自己多做些改變，這種將就的心態伴隨著我很多年，直到一個契機才讓我發現原來自己也能做到，進而想挑戰看看自己的極限到底在哪邊。

第一步就是開始減肥瘦身改變，真正的開始注意並認識自己，重新檢視從頭到腳的所有細節，並將打扮這件事情融入到自己的生活當中。

而2005年開始在部落格的寫作，也是今天能推出這本書的契機之一，剛開始也只是分享心得記錄生活點滴，順便一起記錄每天的穿搭照片，沒想到漸漸有許多網友迴響，所以漸漸整個部落格變成以分享流行資訊為主，至今也累積了四百多萬的流覽人次，提供不少初次想開始改變自己的網友，有參考學習的一些方法。

而這本書會濃縮整理出，如何讓自己更好的方法，也希望透過這本書能讓你更加認識自己，找出自己的優點，穿出自己的味道，自己的風格。

## <<AD教你變型男>>

### 內容概要

變身型男超容易 讓AD教你如何從不起眼的平凡男子變身為時尚型男！

一起用穿著、用品味美化週遭街景吧 專為男性量身打造！

不可不知的男性流行改造書！

從心態開始，教你瘦身、各種穿搭奧義，該怎麼配色？

四季分別該怎麼穿？

配件該怎麼配才能畫龍點睛而不是畫蛇添足？

該如何保養才能讓女孩更親近？

各種疑難雜症就讓AD教你一步步變身型男，保證簡單，一點都不難。

本書特色 人氣！

部落格直追千萬人次！

讓網友驚呼連連的平凡男子變身穿搭達人過程，一次在本書毫不保留、完整揭露。

最潮！

全台第一本男性素人教你變身時尚型男的教戰手冊 打扮已經不是女性的專利，男性學會打扮懂得

生活已經是趨勢 嚴選！

一本搞定瘦身、穿搭、保養、修容、髮型、飾品配件、生活，讓你從裡到外變成真正的時尚潮流達人！

超實用！

一網打盡所有男性從頭到腳所關心的主題。

注目！

時尚版型、詳細的照片與解說，讓你一目了然 專業搶眼的照片配上詳細解說，好讀又流行的版型讓你閱讀無礙，快速理解變身時尚型男！

極秘！

AD的時髦生活 & 網友愛問AD的15個問題。

## <<AD教你變型男>>

### 作者簡介

AD(黃建耀) 本來是個胖胖的平凡人，走到哪裡都是個不起眼的小角色，當時90公斤的他，常常因為體型而感到自卑，但從沒想過減肥這件事，直到當兵後，讓原本的身材逐漸有了變化，開始發現變瘦後的世界竟如此地寬廣而美好，進而了解自己的身材、了解穿著，並且在部落格分享自己的減肥方法以及穿搭術，更獲得網友的熱烈回響和報章媒體的爭相報導。

AD是第一個被國外素人街拍網站LOOLBOOK訪問的台灣人、無名小站型男誌的固定寫手，現在為自創服飾品牌 IMMENSE 的店長。

部落格：《iM AD得到卻也失去太多得與失之間找尋一種平衡》[www.wretch.cc/blog/addlov](http://www.wretch.cc/blog/addlov)

## <<AD教你變型男>>

### 書籍目錄

作者序 推薦序 PART1 Just do it !

我要變有型 / 你的穿著也是街景的一部分 第一步 心理建設 何謂型男？

第二步 認識自己 體態個人肥胖轉變史 PART2 Body & HealthAD減肥法 / 小時候胖就是胖 飲食方面  
運動方面 心理方面 PART3 Fasion & StyleAD的穿搭奧義 / 人不只要衣裝，還要注重自己的穿搭 基  
礎篇 配色 風格 比例 進階篇 搭配要訣 推薦單品T-shirt無袖背心襯衫帽T與連帽外套西裝  
外套軍外套皮衣單寧褲卡其褲球鞋方巾帽子購衣小訣竅 四季搭配指導春季夏季秋季冬季 各種場  
合搭配訣竅 約會篇面試 PART4 Face and Hair AD教保養 / 保養、修容、髮型面面俱到全攻略 洗臉  
修眉 修鬚 鬚型 修容化妝 特別蒐錄：PART5 Work and Life享受時髦的生活 / 從生活中散發出男  
人味 上班前的準備 包包裡有什麼 下班後的去處 到家後的放鬆 PART6 Q&A請問AD - 網友最  
愛問AD的15個問題 後記特別感謝

<<AD教你變型男>>

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>