

<<你可以逆转时光>>

图书基本信息

书名：<<你可以逆转时光>>

13位ISBN编号：9787511323637

10位ISBN编号：7511323634

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：克莉丝汀·施瓦布

页数：172

字数：220000

译者：李鹰

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>

<<你可以逆转时光>>

前言

时尚是一个充满魔力的词语，它具有时代感，散发着迷人的气息，诱惑着所有的女人。爱美是人的天性，谁都无法抑制自己的爱美之心，对女性来说，追求美丽与时尚更是生活中不可或缺的一部分，是永恒的梦想。

然而，时光荏苒，岁月留痕。

当女人跨进中年，便会遗憾地发现，40岁的身体无法让人满意。

风吹日晒使皮肤变得粗糙，年龄增长让身体不再轻盈苗条。

与此同时，因为忙于家庭与事业，不少女性也不再关注时尚。

想当年，娇美的容貌、曼妙的身材、时尚的穿着曾经吸引了多少艳羡的目光，而今却不再为人关注。

是时候为自己考虑一下了，不能为了家庭和工作而完全牺牲自己。

这个年龄的女性，有必要抽出时间好好关爱自己。

这其中，最重要的是转变心态，如果连你都认为自己垂垂老矣，还有什么能让你恢复青春呢？

我们虽然无力阻止肌肤老化，但完全可以延缓这个过程。

比起二三十岁时，40岁的女人更需要保养。

幸运的是，现代科技可以帮助我们留住美丽，保湿、美白、抗皱技术的合理运用，能够使我们焕发出健康之美。

美发、化妆也可以帮我们掩盖岁月留下的痕迹。

青春虽然不再，但我们完全可以让自己的展现最好的一面。

时尚与年龄无关，它不是年轻人的专利，40岁的女人一样可以很时尚。

但是，要注意的是，这时属于我们的时尚已经不再是追赶潮流，而是塑造属于自己的风格。

“塑造个人风格”不是想怎么穿就怎么穿，我们需要观察，可以借鉴，但是不能盲从。

我们需要的时尚不再是昂贵的名牌，而是精心搭配，只要适合自己就好。

时尚瞬息万变，跟随其后，追得再紧也只能望其项背，如果我们能创造时尚，那我们本身就是时尚。

所谓“外修形，内修心”，真正的时尚和美丽是从内而外散发出来的。

只有积极的心态，健康的身体、恰当的生活方式，和谐的人际关系……才能让我们从内到外透出自信，透出美丽。

本书作者克莉丝汀·施瓦布(Christine Schwab)是美国著名时尚专家，曾多次亮相于《今日》、《娱乐今宵》、NBC晚间新闻等电视节目；她还是很多世界知名时尚产业，如雅诗兰黛、露华浓、亮视点眼镜、马歇尔服装店等的品牌代言人；她凭借敏锐的时尚触角，为很多时尚节目出谋划策。

现在，她将自己在时尚界的经验之谈付诸笔端，写成了这本《你可以逆转时光—40岁女性时尚美丽秘籍》。

本书实用性强，针对40岁女性遇到的种种问题，提出了详细的指导意见。

它尤其关注细节，鞋袜、手套、皮包、腰带……如何搭配，一一说明；头发、眉毛，甚至牙齿和指甲如何修饰，无一遗漏，无论巨细你都能找到适用的参考意见。

本书的另一特色是详细介绍了一些“自助美容”的步骤，比如如何染发，可操作性强，让没有时间去美容院的女性可以在家操作。

本书语言生动，浅显易懂，还配有200多幅精美图片，让你在享受视觉大餐的同时，轻松掌握扮靓知识。

为了美丽做出改变，任何时候都不晚。

你无需回忆年轻时光的精致生活，也不用幻想自己是否能够恢复青春。

积极行动起来，跟随本书的指导，你完全可以再度美丽和时尚。

不，要比年轻时更自信，更洒脱！

<<你可以逆转时光>>

内容概要

如果说20岁的女孩是100分，那么30岁、40岁、50岁的女人应该打多少分？

当然都是100分！

无论你是处于哪个年龄段的女人，你永远都是100分。

女人永远都是100分！

不同年龄的女人有不同的美，20岁的女孩，是桃花，鲜艳明媚；30岁的女性是玫瑰，迷人性感；40岁的女性是兰花，淡定优雅；

50岁的女性是牡丹，雍容大气.....

对于每一个40岁的女性而言，只要拥有自信，拥有良好的心态，40岁后的生活并不像一般人想象的那么悲观，40岁后的容颜也并不见得一定就是“

人老珠黄”“年老色衰”，看看已经40多岁的苏菲·玛索，看看已经50多岁的蜜雪儿·菲佛，看看已经60多岁的梅丽尔·斯特里普，是的，她们确实有些老了，但这种“优雅的老去”让她们完全可以媲美那些青春无敌的年轻女孩。

她们身上看得见岁月的痕迹，但也有着岁月的馈赠：随着年龄增长而自然增加的那种成熟风韵和从容气度。

克莉丝汀·施瓦布编著的《你可以逆转时光》为每一位40岁女性提供了见解独到的穿衣、化妆、发型、护肤的各类建议，甚至还包括心态、健康、生活方面的建议，实用性非常强。

针对40岁女性遇到的种种问题，她提出了详细的指导意见。

她尤其关注细节，鞋袜、手套、皮包、腰带.....如何搭配，一一说明；头发、眉毛，甚至牙齿和指甲如何修饰，无一遗漏，无论巨细你都能找到适用的参考意见。

更重要的是，《你可以逆转时光》还将纠正40

岁女性常见的错误心态：时尚和美丽，不是20岁年轻女孩的专利，也不是社交名媛和女明星的专利，40岁后的普通女人一样可以走在时尚前沿，一样可以成为众人瞩目的美丽风景！

<<你可以逆转时光>>

作者简介

克莉丝汀·施瓦布(Christineschwab)是美国著名的时尚专家，曾多次亮相于《今日》、《娱乐今宵》、NBC晚间新闻等电视节目；她还曾为雅诗兰黛、露华浓、马歇尔服装店等做过品牌代言人；她凭借敏锐的时尚触角，为很多时尚节目出谋划策。

现在，她将自己在时尚界的经验之谈付诸笔端，写成了这本《你可以逆转时光：40岁女性时尚美丽秘籍》。

<<你可以逆转时光>>

书籍目录

第一部分 时尚

第一章 风格

成熟女性应该具有怎样的风格

时尚典范

时尚杀手

塑造风格

第二章 时尚之灾

灾难之一——裸露：你怎么敢如此暴露

灾难之二——潮流

第三章 走向成熟

外衣下的秘密

驾驭你的外衣

第四章 成熟女性的时尚秘密

鞋之情结

充满魅力的双腿

要搭配好袜子

手包

腰带

颈部饰物

手套

珠宝玉石

纽扣的加减原则

眼镜

皇后的帽子

希拉里的禁忌

男性化的装束

第二部分 美丽

第五章 头发

狮子狗和头盔

理想的发型师

美发工具

灰发

初学染发

浓密的头发

稀疏的头发

难缠的毛发

假发

第六章 皮肤

摒除不良习惯

快速修复

色斑和胎记

肿块、淤血和伤口

瓶瓶罐罐

粉刺

协调一致

<<你可以逆转时光>>

美容注射器的承诺

高科技打造的脸庞

去繁就简

快速瘦身

牙齿

未经修饰的指(趾)甲

第七章 化妆

化妆品

如何取舍化妆品

精心装扮的女人

遮瑕用品

戴上眼镜进行检查

白天和晚上的妆容

成熟女性的化妆11计

免费赠品

稀疏的眉毛

染眉

睫毛膏的替代品

是否需要文身

女人香

成熟女性的美丽保养目标

第三部分 魅力修炼的其他方面

第八章 思想

心态

时尚思维

新的开始

清除垃圾

思维训练

小锦囊

无聊的谈话

怨天尤人铺就下坡路

我的路

第九章 朋友和家庭

期望

瞻前顾后的高墙

多层三明治般的家庭

接受与选择

红眼朋友

年轻男性

身边的机会

适当的改变

第十章 健康饮食

40岁的身体需要细心呵护

新陈代谢减慢之后的饮食调整

美食侦探

鸡尾酒

咖啡时间

<<你可以逆转时光>>

外出就餐

答案

减肥药

第十一章 运动

心态

运动计划

旅途中

私人教练

改变习惯

第十二章 健康

关注自身健康

餐桌上不要谈论身体功能

挺直背部

塑形

药箱

第十三章 像成熟女性那样生活

我的偶像

自我完善之旅

<<你可以逆转时光>>

章节摘录

版权页：插图：难缠的毛发我们会情不自禁地抚摸孩子可爱的毛茸茸的小脑袋。但是，如果这样的绒毛出现在我们的上唇、脸颊或者下巴上，就一点儿也不可爱了，只会让我们透出老态。

我们必须马上去除这种绒毛。

市场上充斥着各种去除或者淡化面部绒毛的产品和疗法。

虽然面部毛发脱色确实有一定的功效，但是，我建议你不要使用，它只能淡化毛发颜色。

虽然浅色绒毛在室内柔和光线下不太显眼，但是问题在于，我们不会一直待在光线柔和的室内。

在明亮的阳光、日光灯或者刺眼的顶灯下，一切都将暴露无遗。

所以，不要使用毛发脱色产品，而是要选择去毛产品。

我试过欧洲的线绞法（技师使用绞紧的丝线拔除面部的毛发），雪儿也同样痴迷于这种去毛方法。

线绞法确实非常有效，不过前提是必须选择一位出色的技师。

然而，即使是最优秀的技师也会遗漏某些部位，所以，在你照镜子时，常会发现脸上有一些毛发仍存的印记。

去除面部毛发的最佳方法是蜜蜡脱毛、脱毛膏脱毛、电解脱毛和激光脱毛。

在选择适合自己的方法之前，一定要尽可能多地了解所有的脱毛方法。

蜜蜡脱毛 家庭自助蜜蜡脱毛与专业发廊的效果大同小异，应该选择专为面部皮肤设计的温和蜜蜡，这一点至关重要。

首先测试一下蜜蜡。

很多女性的皮肤都非常敏感，脱毛时可能会揭掉一层薄薄的皮肤，尤其是上唇的纤嫩肌肤。

如果是自己操作，首先必须洗净双手，完成之后，双手不要在面部停留。

进行蜜蜡脱后不要立刻化妆。

脱毛膏 现在有专门的面部脱毛膏，比用于身体的脱毛膏温和得多。

脱毛膏具有刺激性，因此需要先做一下皮试。

为了避免嘴唇被灼伤，在使用脱毛膏之前，应该涂抹唇部护理产品。

注意时间。

如果推荐的使用时间是4~7分钟，那么可以先试试4分钟的效果。

脱毛膏停留时间过长会灼伤皮肤。

如果停留时间过短，脱毛效果不显著，第二天可以再重复一次。

脱毛膏绝对不能一天使用两次。

发炎或者破损的皮肤千万不能使用脱毛膏。

严格按照包装盒上的说明进行操作，不要拿自己的脸作测试。

<<你可以逆转时光>>

编辑推荐

《你可以逆转时光:40岁女性时尚美丽秘籍》详细介绍了一些“自助美容”的步骤，比如如何染发，可操作性强，让没有时间去美容院的女性可以在家操作。

帮助40岁女性掌握护肤方法，延缓衰老，找准自己的穿衣风格，自内而外地修炼气质，真正做到逆转时光，看上去永远出色，永远优雅。

为了美丽做出改变，任何时候都不晚。

你无须回忆年轻时光的精致生活，也不用幻想自己是否能够恢复青春。

积极行动起来，跟随《你可以逆转时光:40岁女性时尚美丽秘籍》的指导，你完全可以再度美丽和时尚

。不，要比年轻时更自信，更洒脱！

<<你可以逆转时光>>

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>