

<<如何成为时尚女人>>

图书基本信息

书名：<<如何成为时尚女人>>

13位ISBN编号：9787513607094

10位ISBN编号：7513607095

出版时间：2011-9

出版时间：中国经济出版社

作者：潘洪生

页数：248

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>

<<如何成为时尚女人>>

前言

“用色彩挑染庄重，让时尚优雅人生”。

现代的女性越来越追求高质量的精微时尚生活，追求内外身心的和谐。

时尚这个词现在已是很流行的了，经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊媒体上。

追求时尚似已蔚然成风。

可时尚是什么呢？

时尚就是在特定时段内率先由少数人尝试、预认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。

简单地说，时尚就是“时间”与“崇尚”的相加。

在这个极简化的意义上，时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。

这种时尚涉及生活的各个方面，如衣着打扮、饮食、行为、居住、消费，甚至情感表达与思考方式等。

很多人会把时尚与流行相提并论，其实并非如此。

时尚可以流行，但范围是十分有限的，如果广为流行，那还有时尚的感觉吗？

追求时尚是一门“艺术”。

模仿、从众只是“初级阶段”。

而它的至臻境界应该是从一拨一拨的时尚潮流中抽丝剥茧，萃取出它的本质和真义。

来丰富自己的审美与品位，来打造专属自己的美丽“模板”。

追求时尚不在于被动的追随而在于理智而熟练的驾驭时尚。

总之，时尚是个包罗万象的概念，它的触角深入生活的方方面面，人们一直对它争论不休。

不过一般来说，时尚带给人的是一种愉悦的心情和优雅、纯粹、品味与不凡感受，赋予人们不同的气质和神韵，能体现不凡的生活品位，精致、展露个性。

同时我们也意识到，人类对时尚的追求，促进了人类生活更加美好，无论是精神的或是物质的。

每个MM心中都有自己的时尚。

每个人追逐“细节点缀”的时尚依然风行，流行趋势不断更替，琳琅满目的时尚饰品也总让人耳目一新。

女人与生俱来的爱美的天性是亘古不变的，爱是人类永恒的主题，而追求美丽则是女人永恒的主题。

任何人都不会排斥美的东西，更何况女人本就是这个世界上一朵娇艳的鲜花。

时尚真是喜欢眷顾女人，就拿健身来说吧，走在潮流尖上的女人们刚刚了解了来自印度的瑜伽，眼下又出现了来自德国的普拉提。

你觉得普拉提陌生吗？

但是一旦你了解了它并参与其中，也许你就会迷恋上它。

要知道，凯莉·安妮·莫斯的完美身材离不开她一周五次练习普拉提。

爱美是女人的天性。

如果能通过外在美调动内在活力，成为兼具外在美和内在美的女人，才算是美到极致。

为了达到这种内外兼修的美丽，人们渴望在健身运动中找到更好的方法，于是在健身热潮中，人们的健身目标也在悄然地发生变化。

在健身运动中，许多人已不是单纯的为了强身健体，而是希望通过健身运动让自己健康而且美丽。

这就需要有一个整体的为女性设计的健身形象策划，从里到外进行美的塑造，舍宾便在这样的情况下诞生了。

美丽于女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。

女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。

美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。

女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性。

女性的光辉就越发灿烂。

越能体味到作为女人的成就感。

<<如何成为时尚女人>>

这是一本打造女性靓丽形象衣仪天下的魅力经典，一本塑造女性秀外慧中的时尚指南。本书为时尚女性提出了由内到外一整套全面时尚的忠告，雕琢你的素美肌肤、妆出四季的美丽、曲韵天成的美体雅致、呵护美丽的饮食法则、丽人服饰的风情、内外皆秀的美丽境界。无论你处于生命的哪一个阶段，这些时尚一生的法则和忠告都能让你展现最时尚的容颜。

<<如何成为时尚女人>>

内容概要

《如何成为时尚女人》内容简介：“用色彩挑染庄重，让时尚优雅人生”。

现代的女性越来越追求高质量的精微时尚生活，追求内外身心的和谐。

时尚这个词现在已是很流行的了，经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊媒体上。

追求时尚似已蔚然成风。

可时尚是什么呢？

时尚就是在特定时段内率先由少数人尝试、预认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。

简单地说，时尚就是“时间”与“崇尚”的相加。

在这个极简化的意义上，时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。

这种时尚涉及生活的各个方面，如衣着打扮、饮食、行为、居住、消费，甚至情感表达与思考方式等。

。

很多人会把时尚与流行相提并论，其实并非如此。

时尚可以流行，但范围是十分有限的，如果广为流行，那还有时尚的感觉吗？

追求时尚是一门“艺术”。

模仿、从众只是“初级阶段”，而它的至臻境界应该是从一拨一拨的时尚潮流中抽丝剥茧，萃取出它的本质和真义，来丰富自己的审美与品位，来打造专属自己的美丽“模板”。

<<如何成为时尚女人>>

书籍目录

第一章 千姿百媚，时尚品味——教你如何穿出时尚品味

2如何穿出时尚

5时尚性感的“秘密武器”

8终极搭配秘籍

11夏天穿衣训练营

15小腿粗如何着装

17选择让腿部看起来苗条的裙子

19皮革也能穿出修长范

23胖腿一族的衣着搭配要点

24时尚活力的白T恤

27活力四射的牛仔

31高跟鞋这样挑选

第二章 自我混搭，秀出时尚——时尚讲堂教你如何搭配饰品

36看MM“镜”上风情

39像春天一样有“表”情

41怎样选购手表

46心仪的项链

48戒指，奢华的爱情承诺

52手镯，腕上的风情

55教你如何选购耳环

56足金饰品这样选购

58钻石保养攻略

60包包，时尚舞台的配角

64如何挑选时尚手机

第三章 自造不凡，美不胜收教你如何运用时尚美容护肤

68体贴你的脸

71做个护肤使者

73最佳美容护肤时间

74做个SPA美人

78四季的皮肤护理

82秋冬护肤

85-天的皮肤护理

86让肌肤年轻十岁

87解决鼻头的问题

89洗出来的好肤质

90不同肌肤洗脸对策

91眼部护理秘诀

95眼部保养大法

97如何挑选到一款好面膜

100教你正确使用面膜

103自制面膜12款

107办公室MM护眼秘招

.....

第四章 画出魅力，妆出时尚

第五章 健康达人，养生有道

<<如何成为时尚女人>>

第六章 魔鬼曲线，完美速身

第七章 减除烦恼，瘦出时尚

第八章 纤细美腿，绽放魅力

<<如何成为时尚女人>>

章节摘录

很多人有喝茶的习惯，每天把冲泡过的茶叶根扔掉，很可惜。其实，冲泡过的茶叶根也是“宝贝”，如果把废弃的茶叶根晒干，铺成茶叶路，赤足在上面快速走，对人体健康大有好处。

快速走路健身实践证明，赤足在茶叶上走路，茶叶梗比较坚硬，能很好地刺激穴位，疏通经络，促进血液循环，增强抵抗力。

传统中医认为：如果能有规律地刺激涌泉穴，不仅可以滋阴降火，还可以安神通淋，缓解头痛，治疗嗓音嘶哑。

例如，宋太祖一日在朝上看完奏折后大发雷霆，嗓音嘶哑，吃了很多草药，数日不见好转。

宋太祖大怒，限令7日内必须治好嗓子。

太医吓坏了，纷纷逃离宫廷。

一位姓李的太医出城逃命时，遇到一个土郎中，土郎中问明情况后，哈哈一笑，轻松地说：“不需7日，3日即可让皇帝的嗓音恢复。

”李太医听后，转忧为喜，立刻带土郎中见驾。

宋太祖接受了土郎中的治疗建议，命人找来上好的乌龙茶和绿茶，配上少许决明子，修造了一条长约199米，宽约9.9米，厚约1.9厘米的茶叶路，每天上午9时，赤脚在茶叶路上走29分钟，下午5时，继续在茶叶路上走29分钟，3日后，果然见效。

选择的茶叶以乌龙茶、普洱茶和花茶为上品，一类是冲泡过的茶叶，把冲泡过的茶叶在通风阴凉的地方晾干，把较长的粗枝剪短，而后根据家庭条件铺垫茶叶路；另一类是没有冲泡过的茶叶，根据自己的经济条件，把一定数量的茶叶买回来，把长枝挑选出去，直接铺垫好即可；三是混合茶叶，把冲泡过的各类茶叶，未冲泡过的各类新鲜茶叶，根据场地大小，确定数量后，混合在一起，铺成茶叶路。

制造茶叶路比较简单，根据场地情况，可长可短，可薄可厚，宽度以能保证双脚踩在茶叶上为准。

为了走路方便，保证一定的走路速度，长度不应少于5米。

如果把茶叶铺成圆形，直径不应少于4米；也可以充分利用室内的场地，在墙四周铺成四边形茶叶路。

由于茶叶路不受外界气候影响，可以根据身体、时间、工作、体力情况，灵活走路，但要坚持天天走，每次不少于20分钟，就能达到很好的健身效果。

.....

<<如何成为时尚女人>>

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>