第一图书网, tushu007.com

<<美丽永驻>>

图书基本信息

书名：<<美丽永驻>>

13位ISBN编号：9787534931192

10位ISBN编号：7534931193

出版时间：2004-9

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔·格兰维尔-布莱克本

页数：186

字数：200000

译者：王西敏

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

在这个前所未有的时代，人人都想抵御衰老，保持青春活力。
但各种方法和建议铺天盖地，我们往往不知道该如何选择。
所幸，现在已经远离了美丽是职责的“妇容”时代，也不必强迫自己去追求时尚，去昂贵地花费。
从以往的经验中，我们清楚地认识到：最好最聪明的美容方法要适合自己的生活方式，符合自己的身心感受，这样既能节省宝贵的时间，又能达到满意的效果。
　　这本书犹如一剂精心挑选的良药，能让你在一天结束时仍神采依旧，身心舒畅。
虽然各种各样的美容书籍充斥在我们周围（这是我们必须承认的事实），但这本书经过精心编选，独具特色，内容实用，能指导成年女性充分利用自身特点，展示自己的美丽。
　　不管你是五六十岁，已处于事业生涯的边缘，还是三十几岁，正值人生的鼎盛期，如果想为保持美丽、拥有活力制定一个行动计划，这本书是你最好的选择，你会从中获益无穷。
最重要的是它内容丰富，简单易行，稍做练习就会成为自然习惯。
这正是本书的宗旨。
我们都这样认为，相信你看完后也会有同感。
愿美丽与广大读者同行！

作者简介

作者：(英国)乔·格兰维尔-布莱克本 译者：王西敏

书籍目录

前言 了解自己 我们的皮肤　皮肤变老的原因和过程　皮肤日常护理　专业皮肤护理 我们的身体　身体衰老的原因和过程　日常身体护理　专业身体护理 化妆技巧　化妆的作用　日常化妆技巧　闪亮晚妆技巧 我们的头发　头发老化的原因和过程　日常头发护理 心理健康　心理年龄变老的原因和过程　日常身心护理术语表

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评美丽存在于任何年龄，关键是要了解自己，发掘内在的品质，树立自信心，展示出最美的自己。这是一本关于女性全身心的美丽指南，涉及如何护肤、如何护发、如何护体、如何化妆，以及如何保持精神饱满和愉快向上。

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