

<<味道女人>>

图书基本信息

书名：<<味道女人>>

13位ISBN编号：9787541533839

10位ISBN编号：7541533831

出版时间：2008-2

出版时间：云南教育

作者：任月圆

页数：307

字数：220000

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>

<<味道女人>>

内容概要

有些女人并不美，但她知道如何使自己看起来很美：一双眼睛不够大，但眼睛可以美；不够完美，但仪态和举止可以美。

掌握美丽一生的绝对法则，从休息、饮食、保养、举止、炎吐、装扮、格调等诸多方面下工夫，让自己从里到外散发光彩。

<<味道女人>>

书籍目录

上篇 从“心”开始的美容革命 什么是美容 化妆 保养 手术 美容的目的是什么 美
丽 一种新的美容哲学观 哲学 应用 身体 内涵 装扮下篇 美丽人生第1步 呵
护你的身体 休息 留点时间给自己 学会放松身心 学会睡个好觉 饮食
吃出纤纤体态 吃出全身美丽 绝不牺牲营养 运动 爱上运动8部曲 选择适
合的运动 运动瘦身 运动出玲珑躯体 美脸 美胸 美腰 美
臂 美腿 护理 使用保养品 护理DIY 美丽人生第2步 修炼你的内涵 提高
你的修养 心理 举止 礼仪 见面 宴会 舞会 谈吐 语言
..... 美丽人生第3步 打扮你的外表 后记：女人的改变

<<味道女人>>

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>