

<<美丽一生的10项法则>>

图书基本信息

书名：<<美丽一生的10项法则>>

13位ISBN编号：9787801795373

10位ISBN编号：7801795377

出版时间：2007-1

出版时间：中国致公出版社

作者：思远

页数：291

字数：260000

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>

## <<美丽一生的10项法则>>

### 内容概要

本书贴近女性实际，尽力做到既实用而又有生活气息。

如从女人最为关心的衣着方面，本书从“佛靠金装，人靠衣装”说起，强调无论是打扮或者是着装都应该像呼吸一般自然。

简单地说，衣着、化妆的目的都是为尽量掩盖“缺点”彰显“优点”。

如果你的皮肤很健康，那么可以适当地用简单的衣服来表现你的健康肌肤；如果你的眼睛很美，那么用颜色较深的眉笔、眼线笔、睫毛膏来重点突出你迷人的双眸(当然啦，颜色和式样要根据衣着作适当搭配)；如果你想突出你的脸庞，那就穿净色衣服，佩戴上亮闪闪的稍大些的耳饰来突出脸部；如果你想突出显示你的上衣，那么裤子的颜色和式样就越简单越好，衣服上适当用装饰品突出，那么人们的目光就会更多地停留在你的上衣……依此类推，要突出哪里，就让哪里更“惹眼”，其他地方作陪衬。

。美丽，是女人一生的功课。

利用美丽一生的法则有意识地生活，你就会看到生活在发生变化，看到自己通过滋养心灵而得到支持。

。美丽是一种魅力，美丽也是一种力量。

这本书说的不仅仅是美丽与健康，它还告诉人们，怎样拥有良好的自我感觉，不要因为年龄的关系束缚自己的生活。

## &lt;&lt;美丽一生的10项法则&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 扮靓法则 第一节 扮靓从头发开始 第二节 如何让双眸更迷人 第三节 让腮红为你添内涵 第四节 清洗面部有技巧 第五节 修饰双唇的方法 第六节 手是女人的第二张脸 第七节 使用香水有学问 第八节 扮靓应注意的八个禁忌第二章 服饰法则 第一节 穿出自己的风格来 第二节 掌握色彩搭配的艺术 第三节 让衣装挡住你的缺陷 第四节 让裤子展现曲线身材 第五节 用内衣增添魅力 第六节 选穿鞋子有技巧 第七节 夏季必知的穿衣细节 第八节 选择高雅饰品的艺术第三章 品位法则 第一节 优雅的女人最美丽 第二节 品位女人应有音乐素养 第三节 要有自己的爱好 第四节 读书是女人的品位之源第四章 饮食法则 第一节 常吃素食赢得苗条健康 第二节 漂亮女人食疗有妙计 第三节 巧吃猪肉可美容 第四节 留住青春的食疗15方 第五节 会喝牛奶美丽常驻 第六节 让女人漂亮的花草茶 第七节 用天然食物轻松击退雀斑 第八节 美食帮你祛除鱼尾纹 第九节 吃出你的“魔鬼”身材 第十节 吃出你的美丽四季第五章 婚姻法则 第一节 不要长耗青春 第二节 选择一位好男人 第三节 享受婚姻的乐趣 第四节 保持爱情的新鲜度 第五节 婚后依旧美丽的妙方 第六节 了解男人才能做好女人 第七节 做好男人背后的女人 第八节 做个“知性”女人 第九节 女人必须重视性保健 第十节 智慧女人治家有艺术第六章 交际法则 第一节 克服害羞心理 第二节 交往语言要得体 第三节 懂得接待的艺术 第四节 掌握电话礼仪 第五节 学会给人留下好印象 第六节 做到仪态万方 第七节 要善于结交朋友第七章 运动法则 第一节 女人因运动而美丽 第二节 运动为“性感”加分 第三节 学会制定自己的运动计划 第四节 懒女人的运动指南 第五节 摆脱女性健康头号杀手 第六节 瑜伽：在静止中运动第八章 职场法则 第一节 做职场中的快乐音符 第二节 善于运用女性优势 第三节 做个整洁丽人 第四节 职场女性形象艺术 第五节 职场女性的“友谊尺度” 第六节 与异性上司的相处“秘招” 第七节 巧妙应对办公室性骚扰 第八节 做职场永远开不败的“玫瑰” 第九节 职场女性的成功之路第九章 自信法则 第一节 自信会让女人最为美丽 第二节 坚强的女人更被欣赏 第三节 自信让女人永远年轻 第四节 让自信转化为好品质 第五节 祛除心灵的斑点 第六节 给自己的自信开方 第七节 撇开压力，走向自信第十章 独立法则 第一节 享受真正的女人生活 第二节 不要让男人左右了你的独立 第三节 做到心理上的独立 第四节 要善于培养独立能力 第五节 女人要学会拒绝 第六节 独立不可以没有朋友 第七节 学会走出感情的漩涡 第八节 独立女人的简约生活主要参考文献

<<美丽一生的10项法则>>

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>