

<<塑造性感女人>>

图书基本信息

书名：<<塑造性感女人>>

13位ISBN编号：9787807392255

10位ISBN编号：7807392258

出版时间：2008-4

出版时间：中原农民出版社

作者：于晓燕

页数：286

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>

<<塑造性感女人>>

内容概要

《魅力从此开始——塑造性感女人》详细为您介绍了女人性感的构成因素，从衣着美容、体形塑造、言谈举止、生活态度等方面阐述如何发掘、修炼、提高以及表达女人的性感美，从而使女性朋友能更充分地展现出自己独特的性感美，最终使女性朋友能够学会并善于表现自己的性感美，从此魅力四射！

<<塑造性感女人>>

作者简介

于晓燕，著名美容博士，国际美容大赛专家评委，中国美容美发协会常任理事，中华全国工商业联合会美容化妆品业商会常务理事，《健康与美容》杂志理事会理事，2003年获得金体国际三项美容专业博士学位，2004年度中国经济女性杰出贡献人物，高级美容技师，八项国际美容大赛冠军

<<塑造性感女人>>

书籍目录

第一辑 迷人的妆容，妆点出性感女人 打造自己的美丽 美是令人愉悦的事 美丽三分靠长相七分靠打扮 洁肤——每天的必修课 爽肤——必须例行的公事 水润滋养——让皮肤更有弹性 护肤——给身体无微不至的呵护 美丽肌肤养出来 做个精致水美人 保湿补水4个小秘诀教给你 美白不容忽视 勿做油头粉面的贵人 去角质——让皮肤更光洁 化学性去角质 物理性去角质 光子L紧致更显细腻 化妆让你充满自信 教你学化妆 打造女人美丽妆容 办公妆容有讲究 公务化妆几步走 社交礼仪化妆是基本的礼貌

第二辑 健身关体，提升你的性感指数 “架”起性感的锁骨 做个“胸”一点的女人 青葱玉指添性感 背部是女人的性感之丘 修炼性感迷人小蛮腰 运动练就平腹翘臀 脖子的养护 挑战性感美腿 做“足”够性感的女人 女性热门健身运动 瑜伽——身心合一的健身方式 办公室健身操 行走、慢跑也健身 普拉提——优化你生活的健身方式

第三辑 自然关妙的装饰，将性感进行到底 让衣着展现你的性感 时尚 飘逸的长发凸显个性美 口红尽展“唇”情美 搭配服饰有品位 装扮出你的韵味 女人颈部有符号 丝巾魔力摇曳生姿 内衣是女人的性感利器 女人的腰间风景——腰带 包包贴近女人心 牛仔尽显体形美 靴子彰显足下魅力 细高跟鞋尽显性感魅力 丝袜——让人销魂的饰品 玲珑小饰品点缀你 “香”女人 女人尽显自己的个性 撩人的香味展风情

第四辑 魅惑的姿态，性感如此简单 修炼典雅曼妙的姿态 动作 仪态传情达意 一树梨花的站姿才迷人 婀娜多姿——性感的招牌 温文尔雅的性感坐姿 羞怯是动人的性感 羞涩——尽显女人含蓄风情 懒态更显性感 美的依姿衬托女性美 眼神如丝也妖娆 温柔的声音也魅惑 眼泪——触动男人柔情的弦 媚眼——难以抗拒的诱惑 丰富的表情为你添魅力

第五辑 良好的生活态度，修炼出性感女人 性感也是一种生活态度 用性感驾驭生活的脚步 简单地生活，安静地做人 追求独立的生活 淡淡的从容让你韵味十足 宽容让你更美丽 平和心态显性感 活出自己的本色 选择培养自己的爱好 给自己留点空间 追求简单的快乐 保持生活协调融洽 让运动宠爱你 快乐让生活更多彩 让生活充满欢笑 音乐塑造女性美 厨房里的性感主义 性感是女人的“文化” 懂礼貌的女人最可爱

第六辑 成熟率真的个性，性感给你添魅力 率真的个性也性感 做个性出众的女人 性感靠我们自己打造 自信的女人魅力无限 超越自我重塑自信 真正的美是内在美 让自己更吸引人 性感不是年轻人的专利 女人要学会推销自己 乐观的女人更洒脱 用你的语言征服别人 举止为你添魅力 仪态让你更迷人 风度有独特的魅力 浪漫，靠你去寻找

第七辑 独特韵味，掩饰不住的性感风情 韵味女人风情万种 做个有韵味的女人 温柔是无可比拟的美 做温柔的性感女人 柔情似水的女人最具杀伤力 做个神秘的性感女郎 会撒娇的女人惹人爱 有女人味才性感 做个有思想的女人 独特的魅力凸现性感女人 豪放的性感女人 野性的性感之魅 锤炼高贵的性感 与众不同的泼辣风格 喝酒的女人独有风采

第八辑 情调，附在性感女人身上的精灵 幽默的女人讨人喜欢 智慧是情调的养分 气质女人如书 让生活多些优雅味 理解善待爱情 培养一个好心情 用修养提高你的品位 做有个性的情调女人 做个有品位的女人 时尚为你添魅力 培养艺术情趣 让生活多些艺术气息 欣赏幽雅的音乐 浪漫装点你的人生 给自己一个奖励 做快乐的单身小资 女人的情调，女人的优雅 性感女人更富有情调 让爱与情调共舞 做个懂爱的女人

第九辑 发现自我，打造不同女性性感策略 商界女性性感方案 商界女性自身特质 保持你的社交风度 轻松坦然面对一切 知识女性注重知性美 与时尚共舞 不断地自我充电 发挥创造力 职场女性注重自我调节 学会沟通让你更轻松 家庭是心灵的港湾 展示你的精神魅力 家庭主妇也性感 多点心思爱自己 做一个家庭“一把手” 全职太太生活也多彩

<<塑造性感女人>>

章节摘录

打造自己的美丽 别人可以为你设计自身形象，却不能为你制造美丽。

美丽，还得靠我们自己打造。

一个能随时发现自己的“最美”的人，那她就是一个真正美丽的女人。

而女人的美，则很难用一两句话说个明白，因为每个女人都各有属于自己的“最美”。

很多时候，我们并不知道自己美在哪里。

很可能是从没有人告诉你，也或许是我们全然不知，或许是我们常常只注意到其他女性的美丽，在别人美丽光环的折射中，迷失了自己。

总觉得自己没有姐姐漂亮，不像妹妹那么可爱；没有阿美曼妙的身材，没有阿丽迷人的眼睛；缺少吸引男性的魅力，缺乏讨老板喜欢的亲和力；不如杨贵妃那般媚态，又不如赵飞燕那样轻盈，更不如林黛玉那么惹人怜爱……这样一路比下来，真是越比越泄气，越泄气就越缺乏自信，越缺乏自信，就越觉得自己不美，不够漂亮，而产生自卑、不如人的负面心情。

我们觉得自己不够美、不够好看，是因为我们对美的认识有盲点，或者我们根本就不了解美的含义。

美是令人愉悦的事换个角度去想，再看看自己，定然会发现属于自己的最美。

其实，每个女人都拥有着不同的美丽，各个年龄段都有着相应的美，高、矮、胖、瘦也各具其美，没必要人人都有标准的三围，也不必每个人都身材苗条，。

更不必每个人都长一双大眼睛、高鼻梁及樱桃小嘴。

只要真实、自然、不做作、不学别人、不作怪，认真大方地表现自己，那么，你便是美丽的。

女人的美和世间美的事物最大的不同点在于——“生命”和“动态”。

因此，女人的最美，绝不在于她打扮得多么花枝招展，而在于她的举手投足、天真纯洁、含羞低头、全力以赴、充满爱心、帮助别人、坚定不移、意气风发、全神贯注、快乐大笑、忘情而哭、专注凝神、娇柔浅笑、侃侃而谈、温柔关怀、哺喂婴儿，甚至眉心微蹙、慵慵懒懒、娇弱无力……太多太多的迷人，都藏在生命中，表现在动态里。

谁能说这不是最美的女性呢？

<<塑造性感女人>>

编辑推荐

《魅力从此开始:塑造性感女人》由中原农民出版社出版。

<<塑造性感女人>>

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>