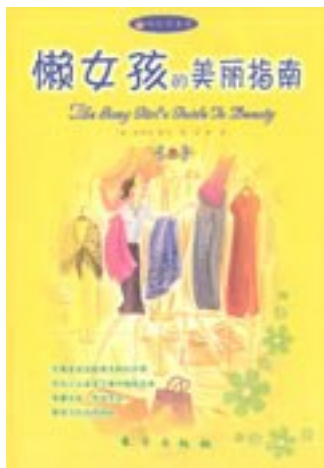


# 懒女孩的美丽指南



[懒女孩的美丽指南\\_下载链接1](#)

著者: (英) 安妮塔·耐克

出版者: 东方出版社

出版时间: 2003年9月第1次

装帧: 平装(无盘)

isbn: 9787506016926

《懒女孩的美丽指南》对那些依靠“伪装”来获得美丽外表的女孩们来说，可称得上是一部美丽圣经。它是为那些既要漂亮、又不愿在浴室里花上几个钟头的人写的一——它会帮助你来轻松面对美容面部按摩、脂肪团治疗、人体排毒以及用脱毛蜡给比基尼线脱毛的种种“噩梦之旅”。而且，如果你的皮肤出了问题，或是头发不太听话，或是屁股上的坑坑洼洼比桔子皮还严重，这本指南就能够并将会帮你解决这些烦心事。

读这本书，你会了解到该如何：  
· 无需尝试也能有光鲜的外表  
· 把自己从美容灾难中解救出来  
· 青春永驻，芳容不改  
· 零努力的自我娇纵

作者介绍:

安妮塔·耐克，自由记者，曾为《红色》，《新女性》，《M杂志》，《四海为家》，《现代》以及《男性健康》杂志撰写文章。她对健康、美容、性爱以及两性关系等都颇有研究，而且最近成为《接近》杂志的健康顾问专栏以及《更多》杂志的性专栏作家。

目录: 序言

第一章 “面对面”的美丽指南

第二章 手脚、牙齿、头发、看我样样拿下

第三章 红颜不老，青春常在

第四章 美丽身材指南——来与“芭比”较高下

第五章 “疑难杂症”轻松解决

第六章 走出灾难地带

第七章 美丽来自于娇纵

第八章 如何对美容了如指掌(无需尝试)

· · · · · · ([收起](#))

[懒女孩的美丽指南\\_下载链接1](#)

标签

美容

女性

懒女孩的美丽指南

Beauty

英国

生活

时尚

(英) 安妮塔·奈克

评论

相比此书后半部分对于整容技术的推荐，之前对人身体各个部分的保养注意倒是非常行之有效的。特别是对各个肤质的注意事项很值得记录在案，常备参考。

-----  
不适合中国人~~

-----  
感觉挺实用的。

-----  
4/1

-----  
不适合25岁以下的中国女性读

-----  
但读无妨

-----  
商业炒作的书。

-----  
没啥实质性的内容，而且亚洲人的肤质未必都适合。

-----  
同右

-----  
看过才知道原来自己都知道！

-----  
十多年前的，还行。

-----  
小时候读过，这么多年后重看发现书里说得都是真理呀！

-----  
2010-09-12

-----  
[懒女孩的美丽指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[懒女孩的美丽指南\\_下载链接1](#)