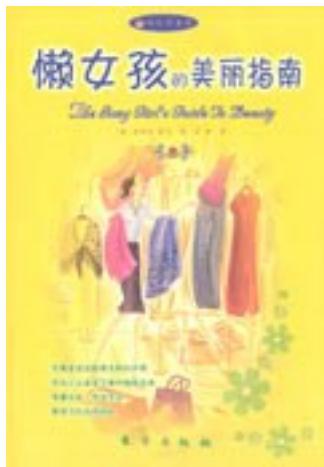


# 懒女孩的美丽指南



[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](#)