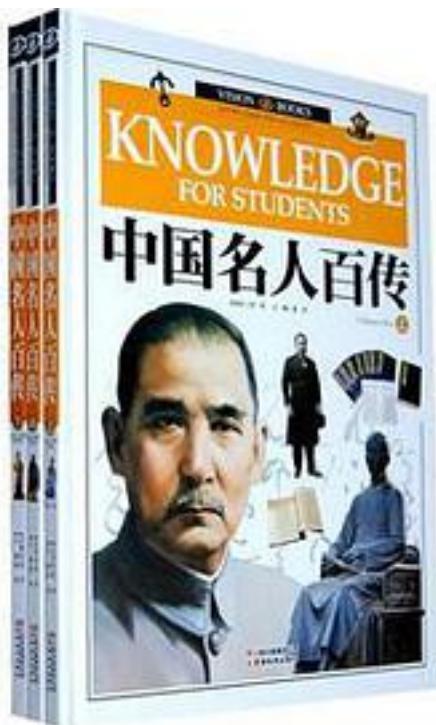


图解女性形象艺术



[图解女性形象艺术 下载链接1](#)

著者:

出版者:吉林摄影出版社

出版时间:2003-10

装帧:平装

isbn:9787806064214

本书所收录的训练内容，会帮助你找回往日的各种生活方式，更有可能的是找到一种新的生活方式。本书提供了10周的课程，内容已经在35-57岁的普通女性中做了试验。在阅读此书时，你会发现有的内容可能会出现很多次。请跟随英国著名减肥与营养美容专家朱迪思·威尔斯完成10周的训练计划，请仔细阅读本书的24个行之有效的专题，学习本课程无需昂贵的设备、宽大的场地，你也不必为减肥节食而饥肠辘辘，你完全可以轻

作者介绍:

目录: 前言认识一下我们的学员10周时间安排第一部分

镜中形象: 外表的你

专题1 形体评估

专题2 个人的饮食计划

专题3 形体1: 整体健身

专题4 形体2: 身体线条

专题5 基本护理

专题6 化妆技巧

专题7 发型潜质1: 超级发型

专题8 发型潜质2: 颜色和发质

专题9 形象评估1: 寻找自己的风格

专题10 形象评估2: 依你的身材去穿着第二部分

精力之源: 你的活力第三部分

生活

· · · · · (收起)

[图解女性形象艺术](#) [下载链接1](#)

标签

已

评论

[图解女性形象艺术](#) [下载链接1](#)

书评

[图解女性形象艺术](#) [下载链接1](#)