

男人眼中的氣質美女



[男人眼中的氣質美女_下载链接1](#)

著者:莫莉雅

出版者:大利文化

出版时间:2005年05月13日

装帧:

isbn:9789868119024

美麗是一種自我的約束，也是一種修養。美麗是天生的，也是後天養成的。絕大多數的美女，依賴後天的努力經營與自我精進。無論是在臉部與肌膚保養上，在生活美感的經營上或在自我修為的鍛鍊上，這些努力都將是造就美女的條件。本書中提到使人變得漂亮有氣質的100種方法，絕大多數是後天的鍛鍊可以達成的。因為最自然的美麗，是由內心油然而生。像如何運用最省錢經濟的運動，來幫助女性鍛鍊想要的身材；運用簡單健康的飲食方法，協助女性補充營養，而自然散發美麗；提供各種使人美麗的配件，如洋傘、帽子、領巾等，讓女性更能傳達美麗的訊息；提供簡單與自然的保養原則，讓女性的身體能維護得更健美；藉由生活中各種作息的小建議，教導女性規劃沐浴、睡眠、生理期間等生活作息，使自己的美麗更全面性；最後提到自我修養，使女性注意與身體力行，由此得以散發優雅的氣質。

本書旨不在教導化與整形等外在的美麗，而希望透過生活中各種小事，以及運動、飲食、保養與生活態度，自然而然地深化女性關於美的意識與美的態度。由此將可了解，美感是持續練就的，無法在一天一夜之間造就。為此，更值得女性花心思用心學習與追尋。所以，美麗稱得上是長期經營的成績單，在美麗的容顏之中，將會看到長期學習與經營的痕跡！

男人眼中十全十美的女人，從古到今依然不變的十大原則，從現代男人的眼光一一分析，一一打造妳成為男人最永遠的誘惑。

從現代男人的眼光，分析何謂氣質美女

從現代男人的眼光一一分析，男人眼中最十全十美的女人，從古到今屹立不搖的誘惑，一一傳授給你，打造妳成為男人永遠的最愛！從觀念到實用方法，讓你全方位改變

從觀念上建立正確的知識，自然能夠從生活上一一做改變。在改變的同時，提供您最需要的方式，省時又輕鬆，每天3分鐘的各種方式，就能打造出「時尚名媛」的氣質。從裡到外、內外兼修，是氣質養成的葵花寶典

「全身保養」讓你從頭到腳，散發誘人氣質；「美麗能量飲食」讓你面色紅潤、粉嫩，嬌豔欲滴；「肢體語言」讓你從頭到腳都會說話，散發迷人氣質；「美麗加分」小小飾品，襯托妳的特質，讓妳與眾不同...

作者介绍:

目录:

[男人眼中的氣質美女_下载链接1](#)

标签

评论

[男人眼中的氣質美女_下载链接1](#)

书评

男人眼中的氣質美女 下载链接1