

美人新概念



[美人新概念_下载链接1](#)

著者:刘念

出版者:内蒙古文化出版社

出版时间:2002-1

装帧:

isbn:9787806751220

“美”的追求，并不是一种自我陶醉的行为，而是建立自信心最好的方法；一个人如果没有自信，任何事都将无法完成。追求“美”的过程中也能带来许多乐趣。今日的“美”，并不是一张完美无缺的脸孔或某方面的外观--这种观念早已过时了--现代的“美”来自女人如何“保护”、“表现”和“运用”她身体的潜能和精力。美应该美得有个性，美应该是叫人眼睛为之一亮的健康和活泼，美丽该是充分体忍四周的环境而且永远保持干劲，美是科学也是技术；当然，美更应该是好看的容貌、完美无暇的皮肤和匀称动人的体态。

现代的女性已不再追求速成的“遮丑效果”，她们已经开始研究如何才能使自己从内心里感觉到自己很美，而且外表也使自己确信很美的长程计划。“美人新概念”就是编者积多年的经验，提供给你的一套最理想的“健康及美容”计划。它直截了当的指导你追求整体的健康和美丽的方法，并论及其运作的原理，同时也告诉你科学和医学对身体的影响等相关的知识，将能帮助你对自己有个通盘的了解。“美容”已是一种科学，“美姿”更是科学加技术的成果，你的外表和体态要变成什么样子，应该由你自己负责，而翻开“美人新概念”的第一页就是最好的开始……

作者介绍:

目录: 第一章
身体与营养 第二章
运动与减肥 第三章
生理与皮肤 第四章
美姿美体 第五章
美容化妆 第六章
沐浴和香水 第七章
美容科学
· · · · · (收起)

[美人新概念_下载链接1](#)

标签

评论

[美人新概念_下载链接1](#)

书评

[美人新概念_下载链接1](#)