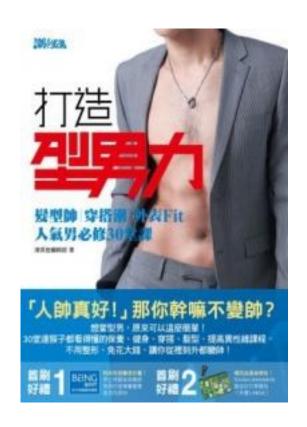
# 打造型男力



## 打造型男力 下载链接1

著者:潮! 男塾編輯部

出版者:PCGamer

出版时间:2012-10-25

装帧:平装

isbn:9787702081704

「人帥真好!」那你幹嘛不變帥?

想當型男,原來可以這麼簡單!

30堂連猴子都看得懂的保養、健身、穿搭、髮型、提高異性緣課程,不用整形、免花大錢,讓你從裡到外都變帥!

想變型男的人立馬看過來!

2012最強型男書,5大主題×30堂詳盡教學,從頭到腳,全方位提昇你的外在條件!

#### 保養篇

根據調查,女性對男性的第一印象,取決於臉部的清潔感!時代不同,男人也要好好愛面子!10堂超簡單保養課,擊退油光、粉刺、痘痘、皺紋,從年輕開始抗老,讓你當個人見人愛的不老帥哥!

#### 健身篇

想當俐落型男,免上健身房也能辦到!針對上班族最苦惱的小腹、腰背、上半身等部位 ,設計在家、在辦公室都能輕鬆做的動作,只要運用每天的零碎時間,就能令身材更加 結實!

#### 穿衣篇

每次逛街總覺得茫然,不知該如何挑衣服?物價在漲,治裝費有限,什麼才是真正百搭的單品?本篇除了傳授買衣心法,更示範提高好感度的休閒穿搭實例,並提供適合正式場合的西裝常識,讓你的穿搭不再失手!

#### 髮型篇

該選什麼髮型,才能發揮臉型優勢?想讓髮色有點變化,又怕被笑台客?為何髮型師抓出來的造型那麼帥,自己抓就總是走鐘?本單元徹底解決一般人常見的髮型困擾,並深入解析造型品特性,讓你幾分鐘就能抓出沙龍級的造型!

#### 人氣男的行動綱領

人帥還不夠,貼心才能讓你人氣上層樓!正妹編輯獨家分享,讓女孩怦然心動的相處之道,並嚴選10大偷心約會勝地,據獲芳心不是夢!

## 作者介绍:

潮!男塾編輯部

屬於男人的生活品味意識抬頭,時代男性值得讓自己更出色。潮!男塾(Men's JUKU)書系從穿搭、保養、健身到消費生活品味,內外俱足的出版品內容,讓男人一次到位,學會潮的生活態度。

目录: 編輯部的話 Part 1: 保養篇

第1堂正確洗臉告別油光閃閃

第2堂 20歲起就該奉行的頭皮清潔法

第3堂 讓臉更緊實的表情肌運動

第4堂 去角質令保養事半功倍

第5堂 敷面膜不是女生的專利

第6堂 化妝水幫你調回最佳膚質

第7堂 乳液是防乾控油的好幫手

第8堂 防曬就是防老!

第9堂 10招惱人體臭消除法

第10堂 正確噴香水讓你魅力激增

Part2: 健身篇

第11堂 在辦公室也能做的打擊小腹操

第12堂 每天30分燃脂健走法

第13堂 免上健身房,在家就能練出王字腹肌

第14堂提昇軀幹力擊退腰腹問題

第15堂練好上半身,穿衣服更好看

Part3: 穿衣篇 第16堂 配色

第17堂比例真的很重要

第18堂 西裝這樣穿才型

第19堂基本搭配原則

第20堂 必買實用單品簡覽

第21堂提高好感度的實戰穿法休閒篇

第22堂提高好感度的實戰穿法上班篇

第23堂 如何選擇配件

Part4: 髪型篇

第24堂 挑選適合自己的髮型

第25堂 不變台的染髮學問

第26堂 如何跟髮型師溝通

第27堂 了解造型品,3分鐘抓好造型

特別附錄:人氣男的行動綱領

第28堂:讓女孩怦然心動!型男應有的騎士道 第29堂:愛蔓延,情升溫!偷心聖地全台10選!

第30堂:令人瞬間冷掉的7大NG行為

• • • • • (收起)

## 打造型男力 下载链接1

# 标签

穿搭

时尚

型男

# 评论

本书从保养、健身、穿搭、发型等方面出发,但各方面都讲得比较浅显,单品推荐上也显得诚意不足。

打造型男力\_下载链接1\_

书评