

60天美女大变身



[60天美女大变身_下载链接1_](#)

著者:代凯军

出版者:上海科学普及

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787542736192

本书从六个方面向您介绍了任何才能在60天内实现美丽大变身!

1. 皮肤：从皮肤的基础清洁，到专业的深层护理，到最IN的化妆技巧和最贴心的化妆品选购推介，脸部、颈部、手部、脚部到全身的每一寸肌肤，一寸寸纠正你的护肤误区，提供最实用、贴心的护肤计划，简简单单还你肌肤好气色，修炼白里透红的水嫩美肤。
2. 身材：正面看要×，侧面看要够s，目标不只要最瘦，而是要身材最完美。运动加减肥是永远的减肥真理，最好的修身运动和自助按摩手法，让你想瘦哪里就瘦哪里，麒麟臂、水桶腰、小象腿，把所有的赘肉统统消耗掉，瘦得美丽更健康。
3. 服饰：穿衣服绝对是一门学问，女人必修的学问。肤色、妆效、场合、配饰，服装的搭配貌似简单，实际上可是需要多方面的修炼的。不过，只要有信心，你绝对能成为一个永远合时宜的服饰高手。
4. 美发：美容美发!美发在美丽天平上的分量，绝对不输给任何美丽功课!要不怎么都说“美丽从头开始”呢!从基本的头发洗护，到深层头发滋养，到潮流烫发、染发全攻略，以及最IN的发型DIY，美发守则就是一个都不放过。
5. 饮食：美丽由内而外，充足的营养吸收可是赛过一切护肤品的!所以，美丽变身，合理饮食绝对不可缺席。超简单的自制营养美食、最流行的功效保养品推介。让你吃出健康、吃出美丽。
6. 气质：气质才是永恒的美丽。气质并非不可捉摸的，魅力女人的气质是一门绝对艰苦也绝对让你受益终身的必须功课。

我们坚信：没有丑女人，只有懒女人给自己60天，让所有人来见证你的美丽蜕变，并在他们的目瞪口呆中尽情享受你的美丽人生吧!

作者介绍:

目录:

[60天美女大变身 下载链接1](#)

标签

美女

美丽

变身

评论

[60天美女大变身_下载链接1](#)

书评

[60天美女大变身_下载链接1](#)