

30天，美麗優雅一次到位



[30天，美麗優雅一次到位_下载链接1](#)

著者:西村有紀子

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2013-2-26

装帧:平装

isbn:9789861363523

不減肥、不花錢、無壓力，只要做些小改變，

養成美人習性，就能讓妳從頭到腳、由裡到外瞬間改造！

從妝髮、保養、穿著、配飾、儀態、心態著眼，讓妳成為氣質優雅、落落大方的凍齡美女。

婚禮、相親、重要約會、面試……統統適用！

女性很難慢慢變美，要靠用心，讓美麗迅速到位！

輕鬆掌握55個美人小心機，就能快速讓人眼睛為之一亮！

七三分髮線，優雅又能修飾臉型。

甜美笑容的關鍵是先眯起眼睛再上揚嘴角。

忽略胸口只注重臉部護膚，讓妳看起來老五歲。

連續兩天睡十小時，肌膚減齡五歲；換條沐浴巾就能改善膚質。

穿胸罩不是為了支撐胸部，而是為了讓雙腿看起來更修長。

細跟高跟鞋，能讓雙腿看起來很美；粗跟高跟鞋，能讓雙腿真正變美。

步伐大半步就能散發美女氣場。

調短肩背包背帶，夾在腋下能讓身材看起來更修長。

選擇外形俐落、粗細適中的原子筆，工作更添風采。

連連驚呼「可愛」，詞窮讓妳一點也不可愛！

本書讓妳完成一般女性的夢想：

我想在短時間內成為優雅又吸睛的亮麗新娘！

我想讓所有朋友都稱讚我：「妳變漂亮了！」

我想像模特兒一樣，每天穿時髦的衣服，穿什麼都好看！

我想要備受理想情人或另一半的寵愛，度過充滿愛的人生。

我想自信優雅、從容不迫地走進高級飯店與餐廳。

我想成為才貌兼備、在工作上有傑出表現的成功女性。

我希望成為最棒的母親，並成為孩子眼中最酷的辣媽。

作者介绍:

西村有紀子

1969年出生。國學院大學文學部史學科畢業。Ar&co.董事長、日本婚紗品牌Ar.YUKIKO禮服設計師。為無數知名藝人與各界意見領袖。

曾任職於三井海上火災保險株式會社總公司，後來立志從事能為女性貢獻心力的工作，於25歲獨立創業。進入專門學校攻讀設計與打版，於結婚時開設婚紗店。

連續15年榮登各婚紗雜誌人氣排行榜第1名，2005年應邀成為國際小姐日本指定設計師，至今已連任7年。

2009年起兼任世界小姐日本指定設計師。曾經設計過2007年國際小姐世界大賽

第4名白田久子小姐、2010年國際小姐世界大賽第4名暨最優雅小姐獎得主金江悅子等人的參賽禮服，幫助她們在選美舞台上獲獎。2011年國際小姐世界大賽，從全球75國指定設計師中脫穎而出，負責製作冠軍披風。

擔任JBCA日本美姿美儀訓練協會理事長。不只參與連續劇服裝製作與雜誌連載單元，更活躍於電視、廣播節目等演出。育有一子。著作有《成為全世界最美新娘的方法》《30天，美麗優雅一次到位》（如何出版）。

網站<http://www.ar-yukiko.com>

目录: 推薦序 為自己打一盞Spotlight

前言 不減肥也能變美

第1部 美人小心機

01 挑選衣服，講究版型勝過顏色圖案

02 能突顯身形、擁有完美比例的顯瘦服裝才是最佳選擇

03 鼻子往上揚的妝容，讓臉型更立體

04 拉長手臂線條就能拉長身形1

05 拉長手臂線條就能拉長身形2

06 與其追求纖細雙腿，不如拉長膝下長度

07 無論站或坐，膝蓋絕對不可併攏，而是要重疊靠攏

08 不要「等變美了才穿漂亮的鞋子」，現在就要穿上極致美鞋

09 細跟高跟鞋，能讓雙腿看起來很美；粗跟高跟鞋，能讓雙腿真正變美

10 不穿胸罩時也要將胸部往上提

11 美女穿胸罩不是為了支撐胸部，而是為了讓雙腿看起來更修長

12 胸部不只是目光焦點，適度按摩更能展現女人味

13 美女的胸罩不會放入洗衣網，而是放入洗衣球中清洗

14 臀部與胸部一樣，加一片可集中托高的臀墊，就能打造出惡女豐臀

15 換一條沐浴巾就能改善膚質

16 與其選擇華麗的戒指，不如選擇讓妳看起來華麗的戒指

17 選擇外形俐落的原子筆，讓妳工作時更添風采

18 調短肩背包的背帶，夾在腋下能讓身形看起來更修長

19 選擇錢包的款式，不如選擇拿起來優雅的錢包

20 錢要花在刀口上，聰明消費

21 將作息時間調整為「九頭身」比例

專欄1 日本國際小姐代表，參加世界選美大賽的前一個月前

第2部 美女的條件

22 染髮並不俗氣，重點在於選擇優雅色調

23 女性比男性適合七三分髮線

24 忽略胸口只注重臉部保養，讓妳看起來老五歲

25 注重耳朵、鼻子與口腔清潔，提升美麗意識

26 裸膚色唇膏＋閃亮唇蜜＋膚色唇線筆，打造出令人難忘的美唇

27 優雅的鞠躬姿勢不是十五度，而是八十度

28 甜美笑容的關鍵就是先眯起眼睛再上揚嘴角

29 步伐大半步就能散發美人氣場

30 連續兩天睡十小時，肌膚減齡五歲

31 與其選擇可愛的連身洋裝，剪裁好的連身洋裝才能顯瘦
32 與其購買有折扣的香水，不如使用珍藏的經典香味
33 仰睡打造美女身形
34 到昨天為止所做的一切，造就了今日的體重
35 吃自己喜歡的食物也要減少熱量
36 甜點只吃一半，卻能提升滿足感
37 不要以減肥為目的
38 三餐+隔日一餐，打造完美身形
39 工作、健康與美麗都需要管理
40 杏子乾比高級美容營養品更有效
專欄2 婚禮前一個月新娘該做的準備
第3部 美麗由內而外
41 連連驚呼「可愛」，讓妳一點也不可愛
42 不要空出閱讀時間，就能讀更多書
43 看不見才性感
44 與其追求時尚，驚喜感更能展現魅力
45 不要以盡義務的心情接受一年一次的健康檢查，讓它成為妳提振心情的動力
46 每個月編列一筆「交友費」支出，就能遇到理想對象
47 能在腦中享受性愛的人就能成為美人
48 成為宅女就能變成美人
49 擁有「未來的夢想」成功抗老！
50 不服輸的心情讓人更美
51 美人都不是埋首努力的人，而是樂在當下的人
52 美人不是慢慢變美，而是有一天突然變成美人
53 感受不到不開心，自然就能變美
54 將美麗視為附加優點的女性，才是真正的美人
55 難過時就利用化妝為自己開運
圖解 氣質美女Style
結語 你也能在自己的人生舞台亮麗登場
• • • • • (收起)

[30天，美麗優雅一次到位 下载链接1](#)

标签

女性

恋爱

女性魅力

@女性

评论

有很多很有用的TIPS，希望30天后真的能变得更美丽优雅。

很易读但很有用的书，一天而变，持续成长

[30天，美麗優雅一次到位 下载链接1](#)

书评

[30天，美麗優雅一次到位 下载链接1](#)