

# 日本超模美魔女校長



[日本超模美魔女校長\\_下载链接1](#)

著者:豐川月乃

出版者:世潮出版有限公司

出版时间:2014-6-5

装帧:平装

isbn:9789862590287

日本超模豐川月乃，41歲的年齡，19歲的身體！

36歲登上「東京時裝秀」，打破模特兒界「25歲退休」神話！

模特兒的美麗秘訣，你也可以做到！

加入「超模養成學校」，跟著美魔女的腳步前進吧！

我是日本超模豐川月乃，36歲走上「東京時裝秀」，  
打破模特兒界「25歲退休」潛規則，並成立「超模學校」，  
從小學生到老奶奶，從女明星到選美冠軍，  
我讓8000位女性變美麗！

除非你真的想要變美，否則請不要閱讀此書！

●人生經歷翻拍成日劇《薔薇色聖戰》！

漫畫、日劇《薔薇色聖戰》，描寫30歲的主婦成為模特兒的過程，  
其中女主角的原型，就是以豐川月乃的人生經歷去做改編！

日本超模養成指南，變身美女一次到位！

●瞬間變身美女的小習慣

【絕技1】只要抬頭挺胸，就能改變心境，改變人生？

【絕技2】戴上太陽眼鏡，能同時獲得美肌與美麗氣場？

【絕技3】融入美女團體，就能改變氣場、煥然一新？

【絕技4】只要有一個不美的地方，其它所有地方都會因此白費？

【絕技5】能夠讓你變美的交往對象？

●日本模特兒維持身材的秘密

【絕技1】光是照鏡子也可以變美？

【絕技2】只要你打從相信「變瘦很簡單」，就一定能瘦？

【絕技3】學會「臉部肌肉運動」，不動刀也當女神？

【絕技4】每天五分鐘，刻意收小腹，誘人蛇腰不是夢？

【絕技5】「轉肩運動」是通往好身材的最佳捷徑？

【絕技6】只要改變走路的方式，就能讓小腿肚變細？

●從內而外煥發光彩

【絕技1】戀愛比任何精華液都有效？

【絕技2】訓練感受力、挑戰新事物，可使人永保年輕？

【絕技3】只要改變思考方式，壓力就會自然消失？

【絕技4】想變美的人應該如何「傾聽」？

【絕技5】適度的反差可以讓魅力升級？

## ●美麗來自於生活

【絕技1】享受高價物品不吝嗇，訓練品味、放鬆心情一箭雙鵰？

【絕技2】如何提升睡眠品質，才能當個「睡美人」？

【絕技3】就算是夏天也一定要點熱飲或去冰？

【絕技4】美女不會浪費一分一秒？

【絕技5】只要將動作放慢至平常的兩倍，就會變成充滿氣質的動作？

## ●愛美是一種態度

【絕技1】每週四天穿上高跟鞋，改變走路方式，緊實腿部？

【絕技2】隨身包包越小的人越容易變美？

【絕技3】能夠年輕五歲的化妝技巧？

【絕技4】若是不知道何謂一流，就無法磨練自己的鑑賞眼光？

【絕技5】與其買十件便宜衣服，不如單買一件高級品牌？

從面容到體態，從工作到戀愛，從心態到智慧，

日本超模豐川月乃的美女夢工廠，教你一次到位！

## ●網路讀者推薦

這48項絕技容易理解，可以立即實行，變美的方式除了美容，美麗的生活更重要。——by俊介

變美是女人永遠的主題，看過這本書，我真的跑去買太陽眼鏡（笑）。——by數十年的OL

作者介绍:

豐川月乃 Toyokawa Tsukino

1973年10月29日誕生於京都。畢業於立命館大學。

現役模特兒。同時身兼模特兒培養學校（Beauty life produce school）「sen-se」的代表。

指導學生包含：從小學生到七十歲以上的老奶奶，著名女星，超級模特兒，以及選美比賽冠軍等，總指導人數高達8000人。

19歲時開始從事模特兒活動。24歲時暫停模特兒事業，轉戰各種職業，也曾成為家庭主婦。30歲時再度復出成為模特兒，在一般認為「25歲即退休」的模特兒業界當中，她在36歲時首次登上所有模特兒憧憬的舞台「東京時裝秀（TOKYO Collection）」。

這段人生經歷，後來成為2011年朝日電視台改拍成連續劇、由吹石一惠主演的作品《薔薇色聖戰》（小山由雅利著・東立出版社代理）的原型。

電視、雜誌等媒體競相採訪。著有《讓外表年齡變成25歲的魔法》（日本有峰書店新社）等書。

目录: 前言 歡迎來到日本超模養成學校

第一章 九個習慣，立刻變身美女

抬頭挺胸，立即見證奇蹟

1. 抬頭挺胸、提高視線，心境立刻隨之變化，人生馬上產生改變。

立刻準備一副太陽眼鏡

2. 戴上太陽眼鏡，立刻展現美肌與美麗氣場。

瞬間將感情溶入表情

3. 靈活運用眼神的力量，不論工作還是戀愛對象，通通都是你的囊中物。

請加入美女團體

4. 融入美女團體中，絕對不可以逃跑。

使胸部散發光采

5. 想要發揮存在感，請想像自己的胸部發出光芒的模樣。

創造自己專屬的粉絲團

6. 想讓自己獲得高人氣，就要創造自己專屬的粉絲團。

真正的美麗與錯誤的美麗

7. 只要身上有一個不美的地方，所有的努力都會因此白費。

能夠讓你變美的交往對象

8. 請慎選交往對象，使自己變得越來越漂亮。

不要對自己太嚴苛

9. 不要妄自菲薄，正面看到自己。

第二章 打造出光采動人的儀態與面容

讓你變美的最強魔法工具

10. 養成習慣，每天站在全身鏡前兩次，就是最有效的美容法。

晉升窈窕美女其實很簡單

11. 首先請打從心底相信「變瘦是一件簡單的事」。

維持模特兒體型的秘訣

12. 能夠持續模特兒認為理所當然的生活方式，就能維持模特兒般美麗的體態。

跟蘿蔔腿說掰掰

13. 想要有一雙纖細的美腿，請注意腿部肌肉的使用。

完美的臉孔可以靠自己打造

14. 臉部整形不用動手術，請做臉部肌肉運動。

超模臉部肌肉運動，請你跟我這樣做

15. 超模專屬的臉部肌肉運動，不動刀也能當女神。

你了解自己的膚質嗎？

16. 請找兩個不同美容專櫃進行皮膚檢測。

姿勢正確，是擁有好身材的最佳捷徑

17. 洗澡時請做「轉肩運動」，由前向後大動作轉動肩膀吧！

別再說沒時間運動！小動作練出超模小蠻腰

18. 每天五分鐘，刻意收小腹，就能打倒肚子上的游泳圈。

骨盆姿勢是保持美麗曲線的關鍵

19. 保持正確骨盆姿勢，就能獲得健康與美麗。

超模的美腿養成術

20. 走路時注意身體重心，膝蓋朝正前方，自然打造筆直美腿。

第三章 令人心動的美麗來自於內心

你上一次「感動」是什麼時候？

21. 內心的感動，使你表情生動，變得更加年輕。

為什麼戀愛會讓人變美？

22. 戀愛比任何精華液都有效，美好的戀情是最好的美容工具。

看不出年齡的美魔女！她怎麼做到的？

23. 保持一顆向全新事物挑戰的心，可使人永保年輕。

身體年齡永遠十九歲！

24. 改變思考方式，壓力自然消失，永遠十九歲！

「為對方著想」是受歡迎的神奇魔法

25. 有魅力的女性，都明白「站在對方的立場」這句話真正的意義。

讓你變美的「傾聽」技巧

26. 聽別人說話，請把自己的好惡標準放到一旁，注意不要以負面態度進行對話。

製造反差！魅力來自於你的缺點

27. 你沒有必要堅持完美，小缺點反而能襯托你的魅力。

真心想要獲得某個東西，你必須……

28. 發自內心喜歡「想要變美的自己」，你就一定會變美。

第四章 打造美女的生活方式

五秒鐘給人最好的第一印象？

29. 與人初次見面，請你抬頭挺胸、微笑地走過去。

這樣打招呼讓對方「想再見一面！」

30. 透過「眼神」和「笑聲」，打造出深刻的美女印象。

美女才懂得小心機，創造心動瞬間

31. 美麗優雅的動作，才能讓吸引男性的目光。

依照「剛塗好指甲油的法則」優美地揮動手指

32. 只要將動作放慢至平常的兩倍，就會變成充滿氣質的動作。

參加派對，你就是今天的主角！

33. 不屬於平時的活動，提供機會展現你的美麗。

美女吃東西也要美麗

34. 參加派對目的，不是大吃大喝，而是向更多人展現美麗得自己。

冰塊是美女的拒絕往來戶

35. 就算是夏天，美女也只喝熱飲或去冰。

每個月都要在高級飯店喝一次下午茶

36. 把錢花費在有價值的事物，就能逐漸變成自己的日常生活。

成為名副其實的睡美人

37. 為了提升「睡眠」品質，請務必妥善規畫自己的睡眠方式。

模特兒都會多喝水嗎？

38. 對於一般常識存疑，也是美女的必修課。

美女善用零碎時間

39. 每個人都有空閒時間，不過真正的美女不浪費一分一秒。

第五章 雕琢魅力曲線，美女再升級

隨身包包就是你身上的脂肪

40. 美女只帶一個手提包。

一周三天穿平底鞋、四天穿高跟鞋

41. 平底鞋鍛鍊小腿肌，高跟鞋緊實腿部！

美女走路的姿勢不一樣

42. 改變手的揮動姿勢，走在路上回頭率飆升。

這樣化妝，立刻年輕五歲

43. 善用遮瑕膏，就是能夠年輕五歲的秘訣。

試穿高級品牌服飾

44. 用身體去感受高級品牌，培養自己的鑑賞眼光。

掌握適合自己的服裝

45. 不同的身形曲線適合不同的服裝。

選對顏色，怎樣穿搭都有型

46. 用最適合自己的顏色，來選擇服裝、襯托你的打扮。

不必趕流行，也能走在流行尖端

47. 與其買幾十件便宜服飾，不如單買一件高級品牌。

愛美是一種態度！永遠的美魔女

48. 美麗需要不斷變化，年年升級。

結語 超模美女的畢業考

• • • • • ([收起](#))

[日本超模美魔女校長\\_下载链接1](#)

## 标签

女性魅力

日本

美容

个人魅力

恋爱

模特

女性

【待考察】

## 评论

淘宝买的纸质版，等了代购一个多月，结果一个晚上就看完了。48个变美的方式，有的很简单，有的需要时间去矫正，变美从来就不是一件容易的事情。先从站姿和走路姿势开始改变吧。—2018.1.8

-----  
诚恳的书.

-----  
[日本超模美魔女校長 下载链接1](#)

书评

-----  
[日本超模美魔女校長 下载链接1](#)