

美女的習慣vs.歐巴桑的習慣



[美女的習慣vs.歐巴桑的習慣 下载链接1](#)

著者:豐川月乃

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2018-12-1

装帧:平装

isbn:9789861365244

這樣做，當個「逆齡美女」

全身360度、24小時美麗不打烊

◎體態輕盈的美女vs.顯老的歐巴桑，生活習慣大不同！

生活習慣決定妳的外貌年齡！不論是在人前（動作、穿著、對話、用餐），還是人後（用餐、入浴、睡眠、心態），只要注意這些小細節，就能把「顯老的習慣」變成「逆齡美女的習慣」，改變妳在他人眼中的印象！

◎42招愛美小心機，招招都保證讓妳變得更年輕、更美麗！

滑手機的姿勢、坐辦公椅時雙腳的擺放方式、衣著打扮、進食儀態……每天一點一點簡單又有趣的小改變，不多時妳一定能看見自己的變化，見證自己的美麗奇蹟！

作者介紹：

豐川月乃

美容作家、模特兒、生活規畫師、Model & Beauty School「sen-se」經營代表。

指導過的學生人數超過2萬人次，學生身分五花八門，有著名女明星、頂尖模特兒、小學生，甚至還有超過70歲的女士。在經歷過各種職業後，一度成為家庭主婦，在30歲時回歸模特兒身分，在36歲時參加日本時裝展，如今依然是相當活躍的模特兒。

所經營的學校獲得「不僅能變美還能改變人生」的高度評價，不但指導學生打造美貌，還透過「實現夢想講座」等課程規畫，藉由心靈的力量讓許多學生實現夢想及達成目標。

身為一名「美麗傳教師」，懂得從各種不同的角度推廣自身觀念，成為各大媒體的矚目焦點。

主要著作有《日本超模美魔女校長》《越來越美的人與越來越醜的人》《美麗臉部肌肉訓練》。

目錄：就算年齡相同，身材也相同，「習慣」會讓外貌看起來差「10歲」！

歐巴桑女子 *5個NG重點

成熟的美女 *5個OK重點

只要改掉這些習慣，就能變成成熟美女！

真正的「成熟美女」的5大定義

從3種類型的女生中，挑選出妳想追求的目標！

A TYPE 人見人愛的受歡迎女子

B TYPE 把年輕貌美當成武器的職場女子

C TYPE 一切都是為了自己的自我成長女子

Part 1 全身360度！展現迷人魅力的習慣

〈儀態〉

操作智慧型手機時

站姿習慣

走路習慣

動作習慣

手指動作的習慣

瀟灑的打扮

整體印象

經典與流行的平衡

選鞋子的習慣
拿包包的習慣
髮型
化妝技巧
〈交談中〉
打招呼時的眼神
笑容的習慣
說話習慣
眉毛的動作習慣
〈工作中〉
坐姿習慣
工作中的動作習慣
解決水腫的方法差異
捷運通勤
Column
展現年輕與美麗的儀態
穿高跟鞋的正確走法／穿平底鞋的正確走法／高雅的坐下動作／高雅的起身動作
Part2 24小時！ 輕鬆留住青春的習慣
〈用餐中〉
飲食姿勢
飲食習慣
尺寸與速度
用餐中的話題
聲音的禮儀
〈入浴中〉
洗澡水的溫度
清潔方式
洗頭的方法
護膚的方法
表情肌肉
〈睡眠中〉
睡眠中的姿勢
睡眠時間
睡眠品質
〈空閒時間〉
照鏡子的習慣
不怕麻煩的心態
運動不足的解決辦法
善用空閒時間
〈思考的習慣〉
自我形象
社群軟體
持之以恆的秘訣
感動的瞬間
重視女性該有的性格
〈結語〉 當個讓人看不出年齡的「逆齡美女」
• • • • • (收起)

[美女的習慣vs.歐巴桑的習慣_下载链接1](#)

标签

个人管理

女生

美容

评论

只看了图。永远年轻，永远对自己严格要求。

通过改变生活习惯美化仪态，多为小tips，内容不多，简单好掌握

插图很有趣，从几个方面注意自己的日常不良习惯，要改善

[美女的習慣vs.歐巴桑的習慣_下载链接1](#)

书评

[美女的習慣vs.歐巴桑的習慣_下载链接1](#)