

从心开始的美丽方案



[从心开始的美丽方案](#) [下载链接1](#)

著者:塞丽尔·坎贝尔

出版者:京华出版社

出版时间:2008

装帧:

isbn:9787807245858

想让自己魅力四射吗?

想拥有好人缘吗？

想电倒心仪的男人吗？

想避免尴尬的场面吗？

不管处于什么样的年龄，都可能产生改变自己的想法。比如在你经历失恋、分手、怀孕、体重骤增的时候。也许你并不需要“彻底革新”，小小的改变就能提升你的形象。

本书不是减肥食谱，也不是健身手册，它无法让你一蹴而就。在本书中，你将和作者一起，开始一段改变自我的旅程。她会告诉你不管你的体重、身材、体型怎样，你怎样发现自己的特别之处，并如何发挥自己的优势，改善自己的劣势。这本书是关于如何最大程度地发挥你的优势的专业指导，能帮助你在未来的人生中充满自信。

本书分为三个部分。第一部分告诉你如何看待真实的自己；第二部分告诉你如何通过外表的装扮提高自身的外在形象；第三部分告诉你在人际交往中如何提升自己的魅力。只有内外兼修，你才能真正成为一个魅力女性！

作者介绍：

塞丽尔·坎贝尔，她是名流们御用的造型师和形象顾问。她的客户包括体育明星、电影明星和皇室成员。她致力于帮助人们获得内在和外在的自信，使她们拥有更美好的自我感觉。她的智慧来源于她25年来为时尚界效力的实际经验，以及与健康、美容、健美方面顶级大师共事的亲身经历。

目录：

[从心开始的美丽方案](#) [下载链接1](#)

标签

时尚

化妆

修养

评论

不是那种大杂烩的书，还是可以随便翻翻

还算实用～

感觉是以减肥为主的，可是我并不肥。。。。

[从心开始的美丽方案 下载链接1](#)

书评

[从心开始的美丽方案 下载链接1](#)