

晓梅说美体



[晓梅说美体 下载链接1](#)

著者:张晓梅

出版者:中国青年

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787500684244

《晓梅说美体》介绍了身体是承载女人魅力的基础，体形是女人最直观的外衣，体态能折射女人内在的品质。身体与灵魂相连，与心灵相通。身体节律与灵魂节律的协调，让

女人变得立体、饱满和生动。美容时尚专家张晓梅女士伴你一起，美体塑身，绽放自己独特的风采。

作者介绍：

张晓梅，全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动社会保障部美容专业委员会副主任、首都奥运文明礼仪推广大使。《国家美容师职业教程》、《国家形象设计师教程》主编。多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

著有《修炼魅力女人》、《修炼魅力魔法书》、《晓梅说礼仪》、《晓梅说美容》、《晓梅说美体》、《修炼自然美人》、《魅女必修100课》、《美女必学100招》、《男人眼中的女人身体》、《做自己的情绪女王》、《新女人素食主义》、《中国美》、《中国美容美学》、《中国式美女》、《中国基础美容》、《脱敏护肤》、《除皱护肤》、《去痘护肤》、《美白护肤》、《美体减肥》、《汉方美容》、《中国美容经济年度报告》等专著。曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名NEWBERRY美容学院、JUANDIOR美容学院、ASTAR好莱坞化妆造型学院、法国FAIRLADY色彩鉴定专科学院完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，获得四个国际认可专科证书。

曾先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”；“中国十大经济女性年度人物”；“全国三八红旗手”；“美国圣路易斯市荣誉市民”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号。

她用一双巧夺天工的手，推开了中国女性从争取解放、寻求平等、找寻美丽、完美自我的最后一道大门——修炼魅力。她的书籍热销大江南北。她的博客放弥为“中国第一美丽时尚”博客，在新浪、腾讯、搜狐等博客累计点击量过八千万。她辛勤地做着美丽玫瑰园的园丁，唤醒着中国女性，并与她们分享美和魅力，分享事业的成功和生活的幸福。有“中国修炼魅力第一人”“美容女王”的美誉。被称为“中国美丽风尚的引领者”。

张晓梅新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/zharagxiaomei>

腾讯博客：<http://95001203.qzorle.qq.com/>

搜狐博客：<http://xiaorneizhang.blog.sohu.com/>

YOKA博客：<http://space.yoka.com/18048>

目录: PART 1 颈之美PART 2 肩之美PART 3 胸之美PART 4 臂之美PART 5 手之美PART 6 腰之美PART 7 臀之美PART 8 腿之美PART 9 足之美

· · · · · (收起)

[晓梅说美体](#) [下载链接1](#)

标签

美体

养生

美容时尚

生活

晓梅

大陆

评论

书本的编排体例很好，对美体有着全局式的引导，不愧为行家了。至于那些美体措施，或许有些花拳绣腿，那就因人而异了。

我看的是2014年版，书名叫《晓梅说塑身》，豆瓣上没条目，不过看目录的话内容应该和这本一样。觉得用处不大。书里说的各部分美的标准我完全没看，反正自己身体就这样，又不打算整容；真正有用的大大概应该算是书里列出的一些瑜伽动作，不过那个别的书里也有，我也没细看。

对自己形象塑造有帮助

慢慢品位中，不敢妄加评论

[晓梅说美体](#) [下载链接1](#)

书评

[晓梅说美体 下载链接1](#)