

形象完美设计



[形象完美设计_下载链接1](#)

著者:岫珊

出版者:中国社会

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787508724164

《形象完美设计》：高雅的气质、豁达的心胸、完美的身材、高品位的装扮；赢得美满的爱情，享受生活的幸福，自由穿行于好友圈……是很多美眉的向往。《形象完美设计》将为你奉上一席补充魅力、打造靓丽形象的营养盛宴。让你瞬间脱颖而出，成为最美的主角！

作者介绍:

目录: 第1章 精巧妆容：打造绝伦魅力 ◎做个会化妆的魅力女人 ◎化妆棉的选择与使用
◎6类场合化妆要点 ◎化妆的10个小秘诀 ◎实战彩妆新潮流 ◎化妆跟着脸型走
◎下巴俏丽的新法则 ◎如何用粉底修正脸型 ◎不必补妆的6个小常识
◎腮红上妆经典6式 ◎遮掩瑕疵的绝妙技巧 ◎炎炎夏季化妆必知 ◎释放指尖光彩第2章
从头做起：经营靓丽秀发 ◎不同季节的护发秘诀 ◎发型与脸型、体型的搭配技巧
◎梳子的选择与巧妙使用 ◎按摩头皮简易方法 ◎尴尬时刻秀发急救6大技巧
◎不同发质的保养要点 ◎焗油给头发更多呵护 ◎产后护发5大妙方
◎不要跟“自来卷”作对 ◎阳光对头发的损伤须知 ◎吹发注意事项第3章
美眉媚目：心灵之窗的魅力 ◎各类型眼睛的魅力修饰法 ◎治理“黑眼圈”和“眼袋”
◎消除眼部浮肿绝招 ◎眼部彩妆的上妆技巧 ◎紫色眼妆描画技法 ◎怎样选用睫毛膏
◎眼影、眼霜与眼影膏的使用 ◎眉毛修饰小手册 ◎描画眼线宝典 ◎呵护睫毛不败3招
◎丽人护眼小锦囊 ◎护眼膜的经典秘方 ◎巧妙对付“眼角纹” ◎如何去除油脂粒
◎靓眼的7大敌人 ◎养眼的10点要求第4章 樱唇皓齿：动人从微笑开始
◎保持樱唇滋润的好方法 ◎秋日美唇护理 ◎冬日美唇护理 ◎护唇10大妙招
◎丰润的朱唇保湿法 ◎周日护唇新法则 ◎对付娇唇干燥蜕皮 ◎唇膏的挑选与使用
◎改变唇形的上妆技巧 ◎唇膏化妆魔法 ◎让你的美齿洁白 ◎美牙6招第5章
精心保养：呵护皮肤秘笈 ◎小心伺候“大姨妈” ◎地球人都知道的护肤秘密
◎不要“吹”得太早 ◎除皱的“厨房良方” ◎收缩毛孔“最高指示”
◎年轻女孩护肤的四项基本原则 ◎中年女性靓肤保卫战 ◎“夜猫子”养颜妙计
◎办公室美女必知 ◎养颜靓肤“三字经” ◎心里美，才能皮肤美
◎“痘痘”来了不要慌 ◎揭秘“维族”护肤原理 ◎“很牛”的护肤捷径
◎护肤随着年龄走 ◎我的面膜我做主 ◎阳光美人的防晒锦囊
◎靓肤莫忘“五个一”第6章 健美运动：秀出无穷魅力 ◎健美运动的3大原则
◎健美运动的6个技巧 ◎选择运动的“心跳公式” ◎健美运动的4点禁忌
◎健美运动的7个误区 ◎在游戏中健身 ◎办公室简易健身操 ◎产后的美体运动
◎春季的健美运动 ◎夏日的健美运动 ◎秋季的健美运动 ◎冬季的健美运动
◎平静时的健美运动 ◎快乐时的健美运动 ◎郁闷时的健美运动 ◎有氧运动健美法则
◎制订健美运动计划 ◎常见的健美运动项目第7章 魔鬼身材：好曲线修炼法
◎减肥塑身的7个要点 ◎气息肢体简易锻炼 ◎睡前美女塑形操 ◎产后塑形秘诀
◎秀美优雅的颈部 ◎塑造娇俏的双肩 ◎塑造性感动人的胸部 ◎摇曳生姿的腰腹
◎挺翘圆润的臀部 ◎匀称修长的腿部 ◎高贵洒脱的背部 ◎纤纤可人的手臂
◎挺拔健美的骨骼 ◎梨型美女的塑形法则 ◎铅笔型美女的塑形法则
◎苹果型美女的塑形法则 ◎V型美女的塑形法则第8章 饮食秘方：吃出来的美丽
◎让食物给你“面子” ◎靓肤饮食5要点 ◎钙是女性的“保护神”
◎吃出来的乌黑靓发 ◎“黑眼圈”食疗秘方 ◎七大养颜秘方 ◎“维族”一个也不能少
◎吃豆腐吃出翘臀 ◎马铃薯的减肥功效 ◎如何“吃细”下半身 ◎靓肤食物20种
◎能去除雀斑的汤汁 ◎多吃蛋类好养颜 ◎各种养颜茶的奥妙 ◎瘦弱女性的美丽食谱
◎少女的健美饮食规划第9章 穿着打扮：外包装潜规则 ◎着装的“TP0原则”
◎巧用色彩装点自己 ◎宴会服饰的颜色搭配 ◎个性、肤色与装扮
◎清爽干练的日间约会装 ◎稳重优雅的商务晚宴装 ◎甜美自然的假日约会装
◎宝贝内衣，呵护甜美 ◎风情露肩装露出妩媚 ◎露脐装凸现魅力
◎丝巾让你成为百变女人 ◎调香得法做情趣女性 ◎配好你的手提包
◎美丽投资，配件先行 ◎领带打出潇洒魅力

· · · · · (收起)

[形象完美设计_下载链接1](#)

标签

评论

[形象完美设计_下载链接1](#)

书评

[形象完美设计_下载链接1](#)