

林立雯樂活美人原味生活



[林立雯樂活美人原味生活 下载链接1](#)

著者:林立雯

出版者:凱特文化創意股份有限公司

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789868414396

◎聯合推薦

彩妝大師／牛爾老師、Kevin老師

知名藝人／莎莎、紀文蕙

樂活要從心做起，改變自己的生活態度，樂活卻也要從生活做起，身體力行才有效果。想當一個樂活美人一點都不簡單，既要能夠關愛環境又活得健康、又要能夠快樂無悠又美麗自信，這其中的學問，也只有林立雯這樣的清純佳人、氣質甜心來親口分享，最有說服力了！

樂活，指的是愛護環境、尊重生命、寵愛自己，是一種新世代與環境和平共存的永續生活態度。本書旨在介紹最自然的生活方式，從居家環境佈置、氣氛營造、休閒享受，一直到幾種簡易運動，包括毛巾操、羽毛球、登山……等等都有林立雯最豐富的心得分享。尤其是關於樂活飲食上的實踐，可說是美人兒改變生活形態的重要起點。

同時，林立雯以私房的美麗經驗，在書中教大家如何保養自己的每一吋肌膚，甚至包括美甲、護髮、保養品挑選及微整型療法……等等，應有盡有，即使是彩妝的部份，也以「邊上妝邊保養」為原意，教大家無時無刻，生活也好、美麗也好，都要以「養護」為出發點，尋求最天然無負擔的方式，讓自己成為人人稱羨的樂活美人！

身體力行的樂活妙招到底有哪些？本書藉由氣質甜心林立雯的親身體會，分享自己的樂活心境與生活態度，不但有十大居家樂活妙招，還有休閒運動、天然飲食……等心得分享。不過，光懂得樂活概念還不夠，要當個樂活的「美人」才厲害！本書特別教大家最簡單上手的保養方法，同時讓最美麗的林立雯來教你如何挑選保養品，應許你一個樂活美人之路！

作者介紹：

林立雯

166公分，44公斤，開朗的B型金牛座，高眺美人，樂觀活潑，和寶貝愛貓「多多」過著悠閒自在的生活。曾經參與多部偶像劇演出，也主持過《OH! KOREA》、《台北紅樓夢》等多個節目，演出的廣告更是不計其數。對生活抱持簡單的態度，也是最懂得寵愛自己的樂活美人，從保養、時尚、彩妝到居家佈置、精油、芳療、按摩到休閒、旅行、運動、爬山，樣樣精通、樣樣喜愛，最希望跟朋友們一起分享快樂生活的好方法。

參與演出：《橘子醬男孩》、《MVP情人》、《七年級生》、《我的秘密花園II》、《香草戀人館》、《聊齋》、《嗨，親愛的》、《惡靈05》、《惡男宅急電》。

主持節目：《9PM大搜查》、《小女人下午茶》、《FasionWalker》、《OH! JAPAN》、《OH! KOREA》、《台北紅樓夢》。

書籍作品：《到首爾SHOPPING!》。

音樂MV：陳曉東《NO WAY》、TENSION《我們的故事》、任賢齊《拯救心田》、阿杜《他一定很愛你》、張信哲《下一個永遠》。

廣告作品：三陽機車、台灣大哥大／e-phone、西門子、香吉士／Juice愛喝茶、Mazda／Isamu Genki、Seednet／ADSL寬頻應用、白蘭氏／健康錠、菁純／精油沐浴乳、萬泰銀行／George&Mary現金卡、義美／桂圓紅棗茶。

目录:

[林立雯樂活美人原味生活 下载链接1](#)

标签

自我成长

随便

美容

台版

台湾

评论

[林立雯樂活美人原味生活 下载链接1](#)

书评

[林立雯樂活美人原味生活 下载链接1](#)