

内衣应该这样穿



[内衣应该这样穿_下载链接1](#)

著者:朱林禾羽

出版者:鹭江

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787545901504

《内衣应该这样穿:禾羽教你穿内衣》内容简介：你以为你了解日夜与你身体为伴的内衣？你知道你的身体最爱什么内衣？你觉得是年纪增长导致了上身发福、下身变形？你以为穿上厚厚海绵的胸罩、精致蕾丝花边的三角内裤就是性感？这些平日我们习以为常的内衣观念，其实大多是错误的。在《内衣应该这样穿:禾羽教你穿内衣》中，禾羽女士将一一讲解你不知道的内衣秘密。

禾羽女士还颠覆性地提出：女性日益严重的乳房疾病的罪魁祸首是长期穿着不正确的内衣，打破以往认为乳房疾病是长期保养不当、检查不及时观念，让保护女性乳房健康之路不再漫长，不再纸上谈兵。一定要记得“罩杯决定胸型”和“正确管理脂肪”：科学内衣可以帮你科学地管理脂肪，通过穿正确的内衣塑造完美身材，正确的穿戴方法更会让减肥变得轻松起来。

作者介绍:

朱林禾羽，禾羽内衣品牌创始人，曾担任众多知名内衣品牌顾问。

1998年至2005年，创办公司，潜心研究、倡导“科学内衣”理念，并成功研发出适合中国女性的科学内衣，2005年至今，成功解决慕名而来的众多社会名媛及明星的身材问题。2006年，被评为中国最具影响力的美容美体行业十大专家。

她是内衣女皇——提出女性的身材会被内衣切割的观点，在内衣界引轰动；

倡导科学内衣概念；

提出内衣是身材的模子，穿错内衣等于天天破坏身材的理念；

指出女性乳房的疾病，如乳腺增生、小叶增生、乳房肿块、乳腺癌、跟胸罩的选择息息相关；

提出科学管理女性身体脂肪的理念。

目录: Chapter 01 谁切割了你的乳房 Section 1 你为什么穿内衣 Section 2 你的内衣穿对了么 Section 3 你听说过身材也会被切割吗 Section 4 女性身材的六大杀手 Section 5 女人们学会管理脂肪Chapter 02 正确选择内衣 Section 1 内衣的分类 Section 2 科学内衣 Section 3 如何选择适合你的内衣 Section 4 内衣的穿着方法 Section 5 内衣的保养 Section 6 内衣穿者小贴士Chapter 03 内衣拯救乳房 Section 1 关爱乳房两步走 Section 2 粉红丝带的召唤 Section 3 优质胸罩的四大条件 Section 4 禾羽教你如何防止乳房萎缩变形 Section 5 禾羽教你如何预防及修正乳房下垂 Section 6 禾羽教你如何修正大小胸 Section 7 禾羽教你如何修正乳房外扩 Section 8 禾羽教你如何防止乳房移位 Section 9 禾羽教你如何修正乳晕及乳头偏大 Section 10 禾羽教你手术后如何保养乳房 Section 11 美胸秘籍 Section 12 写给青春发育期的少女Chapter 04 内衣修正身材 Section 1 禾羽教你如何修正腰部赘肉 Section 2 禾羽教你如何拯救三段腹 Section 3 禾羽教你如何修正臀部 Section 4 禾羽教你如何修正腿形 Section 5 禾羽教你手臂变粗怎么办 Section 6 禾羽教妈妈们如何保养身材 Section 7 禾羽教中、老年女性如何保养身材Chapter 05 你未必知道的内衣常识 Section 1 黄金比例的身材表 Section 2 文胸尺码表 Section 3 姿态测量图 Section 4 人体测量图 Section 5 女性体型图 Section 6 胸围正确测量方法 Section 7 美丽胸部测量方法 Section 8 腰部测量方法 Section 9 腹围、臀围、大腿围测量方法后记
· · · · · · [\(收起\)](#)

[内衣应该这样穿_下载链接1](#)

标签

女性

内衣应该这样穿

生活

内衣

生活（健康+时尚+品质）

生活（健/美/尚/雅）

NBLibrary

封面不好看内容好看吗

评论

一个字——勒

就是有点像广告。。。

完全是軟廣實際用處約等於零。

建议所有女性都要好好读的一本书

惊啊，不知道她的作品面世了没有

其实还不是为了给自己的牌子做广告..-- 还有 她93斤? -- 还有 脸上砌层墙她不累吗?

真垃圾

原来内衣对身材和身体健康的影响是如此大！要是早点看到这本书就好了。

三星半，值得不懂内衣的人一看。

禾羽提出了身材切割观念，大部分女性的问题其实在于内衣没有穿对。只一味地追求装饰性的美观却忽略了内衣原应有的功能。

的确是讲了挺多，但是难以上手。比如判断臀位下垂能用两张小小的照片就让人明白的吗？

嗯！女人要学会管理脂肪~

甚至不叫教。。。一直在吹自己有多会穿内衣。让人对内衣开始重视。

女性穿对内衣也很重要~不要在等你脱下衣服的时候为自己的胸部感到自卑了，那就看看这本书教你怎么样去正确穿内衣。女性同胞们长期穿着不正确的内衣也是乳腺癌的罪魁祸首。。。我们都要对它说我爱你，然后好好保护它。

感觉这么多年都没有好好对待自己的胸

我赞同

书评

这是一本女人都需要的书!等你看完这本书，了解了禾羽和内衣，相信你一定会为之感动。我们也完全有理由相信：一场内衣革命的序幕正在拉开……亲爱的女性朋友，内衣-这位从女性青春发育期开始就陪伴左右的贴心朋友，竟然在不知不觉中成为身材的头号杀手！青春期的女孩子往往把内...

改革开放30年来，一直是欧版内衣一统中国内衣的天下，国人的盲目崇拜，让海外的内衣品牌在中国大陆是大行其道。殊不知这一件件西洋的舶来品对中国女性的乳房进行着痛苦的摧残。粉红丝带运动统计，中国女性有70%都得有不同程度的胸腺疾病，难道是我们中国女人的基因发生变...

你以为你了解日夜与你身体为伴的内衣？<http://www.yijuhuitrade.com/>你知道你的身体最爱什么内衣？你觉得是年纪增长导致了上身发福、下身变形？你以为穿上厚厚海绵的胸罩、精致蕾丝花边的三角内裤就是性感？这些平日我们习以为常的内衣观念，其实大多是错误的。在《内衣应该这...

受教了呢，发现正品金莱芬内衣，速去围观吧！！
瑞典一百二十年历史“金莱芬”服饰，为顺应服饰全球化的趋势，从2002年开始，开拓中国市场。经考察，授予汕头潮之杰服饰有限公司创立中国“金莱芬”品牌。
汕头潮之杰服饰有限公司引进瑞典“金莱芬”品牌生产技术，结...

内容可以不过宣传自己品牌的矛头太大了。。因为以前没有关于穿内衣方面的书籍。所以不太好比较与评价www.efshop.com
依纷内衣也是从事健康内衣行业的。如果大家感兴趣可以了解一下。内衣狂人的巨作3G内衣

胸部，身材会被内衣分割。这是我们穿了这么久的内衣后还不曾发现的。这是本让我很感动的书，禾羽老师对调整型内衣的专业性，让我很信赖。在淘宝店<http://hovi.taobao.com/>。购买了他们的内衣后，我发现穿了一下胸部变大，变挺了。。真希望老师能出更好的内衣，帮我们调整我们的...

maybe try the hovi bra designed by the lady, really getting sth from the book hopefully to get rid of the sponge to make the breast breathe

[内衣应该这样穿_下载链接1_](#)