

做个水水的女人



[做个水水的女人_下载链接1](#)

著者:张丽君

出版者:凤凰

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787807297031

《做个水水的女人》内容简介：你懂得宠爱自己吗？还是常常委屈自己？《做个水水的女人》是一本提升女人美丽与魅力，为女人气质加分的书。打开《做个水水的女人》，就算你只是人群中不起眼的、永远只是坐在角落的灰姑娘，也是有可能成为王子城堡里舞会上最受瞩目的焦点。《做个水水的女人》中有大量非常实用的女性永葆美丽的秘诀。

作者介绍:

张丽君，时尚杂志主编，旅游杂志专栏作家，深信“宠爱自己的女人最美”，在女性话题上有独到的见解。

目录:第一章 美，吃得出来 碱性食物是美容的要素 蔬果促进肌肤柔滑
生食芝麻对皮肤有益 指甲龟裂要多喝牛奶和食用胶质食品 芋头和南瓜可以使胸部丰满
吃了蛋糕后应用水果解毒 战痘健康饮食 身材苗条饮食法第二章 美，喝得出来
睡前一杯水 饮用叶绿素果蔬汁 胡萝卜汁可消除眼睛疲劳 如何保持牙齿美观
喝茶不会使皮肤变黑 脸红、鼻子红怎么办 流鼻涕时应喝果汁
有益美容健康的果蔬汁材料第三章 美，穿得出来 职业妇女的穿着 配色的效果
裙装的万种风情 身材矮小者的禁忌 丝巾的魅力表现 配件的使用 T恤永远不嫌多第四章
美，妆得出来 自然的眼部化妆 明眸绝招大公开 口红的涂抹法 关于口红的二三事
粉底的选择 涂腮红的要领 弥补缺点的技巧 指甲的美容及保养 圆脸也可以表现出成熟美
有个性的方脸第五章 美，理得出来 整理头发始自头皮 选择合适的发型 维持发型的方法
自助髻发不求人 烫发的基本知识 染发的注意事项 头发稀少的障眼法
特殊时候的“非常”洗发 不要怕麻烦而不润发 梳头发也有学问第六章 美，闻得出来
依个性选香水 香水的使用须知 香水的用法 香水在日常生活中的利用第七章
美，洗得出来 香皂和霜膏的用法 卸妆让皮肤休息 卫生洗澡方法
出浴时冲冷水有益肌肤健康 洗澡刷的用法 洗脸战痘法 面部大扫除 蒸气美容第八章
美，做得出来 做家务可减肥保持好身材 自己动手刷油漆 钉钉子不必费劲
擦出光亮与洁净 保持皮鞋的美观 杯子的清洗 享受烹调之乐 维持美丽与健康第九章
美，听得出来 善于倾听有人缘 体谅对方的立场 不要唠叨不休 为了求知多阅读
多充实自己 多嘴也是种谎言 问东问西惹人嫌 说Yes、说No、说Thanks 发挥声音的魅力
如何使自己健谈 让人愿意聆听你说话第十章 美，笑得出来 真挚的微笑 情感的表示
礼貌、直爽、开朗 机智风趣的谈话 美就是脸上挂着笑容 怎样笑才美
· · · · · · [\(收起\)](#)

[做个水水的女人_下载链接1](#)

标签

评论

[做个水水的女人_下载链接1_](#)

书评

[做个水水的女人_下载链接1_](#)