

20几岁的美丽最要紧



[20几岁的美丽最要紧_下载链接1](#)

著者:南瓜

出版者:企业管理

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787802558144

美丽是办公室的通行证，这句话一点都不假。对于办公室的MM们来说，

无瑕的肌肤、良好的身材和气质、适宜而时尚的穿着打扮，无疑是职场中的一张美丽名片，无论对人还是对己，都非常重要。

本书《20几岁的美丽最要紧》是作者南瓜针对年轻办公室MM最关心的皮肤、身材和穿着打扮三大形象问题，写出了自己的一些真实体会和经验。希望能够帮助初入职场的年轻女孩们摸索出一条属于办公室的美丽之道，让工作和生活都更加精彩。

《20几岁的美丽最要紧》是一本适合年轻OFFICE LADY们随身携带的美丽指南书。它提倡用最简单、易操作的方法，将办公室美丽工程进行到底。

作者介绍:

南瓜，典型80后，典型OFFICE族，非典型美容达人。

出生中医世家，虽然从事与之完全不同职业，但也算耳濡目染。

爱自由、爱美食、爱生活。希望把一些自认为轻松就能让Office MM们变漂亮的方式和习惯与大家分享。

目录: 自序第一部分 OFFICE无瑕美人 第一章 无瑕肌肤的五大公敌

1.办公室，走了青春留下痘／002 2.人人惋惜“斑”美人／006 3.小毛孔，LADY大恐慌／012 4.“香蕉皮”的大问题／017 5.OFFICE，熊猫集中营／020

第二章 无瑕基础保养攻略 1.不做“干MM”的基础养护／025

2.办公室“油田”的一天保养／028 3.保养好上天的礼物——中性肌／032

4.混合肌，潜在好皮肤调理法／036 第三章 办公室无瑕变“妆”术

1.必不可少的职场妆前四部曲／041 2.10分钟搞定OFFICE自然妆／045

3.办公室午间补妆大法／048 4.卸妆，下班回家第一事／051

5.人见人爱的易“妆”小物件／055 第四章 “膜”力无限办公室

1.抗辐射保护“膜”法／059 2.熬夜加班急救“膜”法／062

3.补水美白养护“膜”法／065 4.痘痘油田调理“膜”法／069

5.抗皱祛斑青春“膜”法／072 第五章 完美之境，全身无瑕

1.像爱惜脸一样爱惜你的脖子／076 2.香肩一抹，惹人浮想／080

3.纤纤玉手，OFFICE的第二张脸／082 4.光洁美腿的无瑕修炼／086 第二部分

OFFICE窈窕佳人 第一章 OFFICE窈窕七日食谱 1.星期一、星期二／092

2.星期三、星期四／095 3.星期五、星期六／098 4.星期日／101 第二章

瑜伽，办公室的美体圣经 1.雕塑上半身的简易瑜伽五势／105 2.再见啦！小肚腩／108

3.丰胸翘臀S型／111 4.完美腿部修炼法／115 5.最有效的六种修身挺拔姿势／118

第三章 隐形美体OFFICE革命 1.上班路上的隐形减肥操／122

2.看资料也要瘦身运动／125 3.塑造OFF、ICE完美身姿／128 4.随时打造完美小腹／130

5.午饭后的简易椅子操／133 6.办公室有免费运动器材！／136 第四章

按摩，OFFICE佳人美体魔法 1.雕塑四肢线条的按摩指法／140

2.“小腰精”的按摩大法／143 3.睡前10分钟，按摩瘦身术／145

4.赘肉走到哪，你就按到哪！／149 第三部分 OFFICE时尚达人 第一章

办公室的穿衣哲学 1.穿得漂亮去上班／154 2.5种完全OUT的穿着方式／157 3.OFFICE

LADY必备基本款／160 4.和那些流行说再见！／163 5.穿出S女的美丽／166 第二章

修饰身材伪装秘笈 1.“小短腿”的穿着法／170 2.巧用衣着打造小蛮腰／173

3.最修饰臀部的穿衣术／175 4.“飞机坪”的办公室穿衣法／178
5.聪明穿衣，抹平你的小腹／182 第三章 造型配饰，点亮你的美
1.OFFICE发型大改造／185 2.HI，别忘记你的眼镜／188
3.记住，鞋子是第二套衣着／192 4.选择最适合你的包包／195
5.我爱首饰闪闪亮！／198 第四章 适当场合，选择适当衣着
1.OFFICE通勤基本着装／202 2.会见客户穿衣准则／205 3.宴会饭局如何穿着？／207
4.出差旅行也要穿着打扮！／210
．．．．．[\(收起\)](#)

[20几岁的美丽最要紧_下载链接1](#)

标签

管理

气质

护肤

打扮

评论

很无聊。。在图书馆看得。。

还行，可以一读。

[20几岁的美丽最要紧_下载链接1](#)

书评

[20几岁的美丽最要紧_下载链接1_](#)