

《图解女性形象艺术》

书籍信息

版次：1

页数：143

字数：150000

印刷时间：2000年07月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806064214

编辑推荐

本书提供了10周的课程，内容已在35——57岁的普通女性中做了试验。在阅读此书时，你会发现有的内容可能会出现很多次。如果你没有信心和决心相信自己可以更年轻或感觉更好，那么请看一看书中的四个学员。

10周的时间会改变你的生活——只要你想改变！

内容简介

本书的目的不是让大家模仿年轻人，根本没想帮助你在外表上或是在内心深处把自己变成过去的样子，或者强迫你成为女儿的复制品。你没有必要这样做，也没有要求你这样做。但真正目的是你变得生机勃勃、富有活力。拥有“年轻”这笔资产，例如像青年人一样的活力与乐观、健康的体魄和光洁的皮肤，不会再去计较这以外的其他事情了。我会高兴地说自己经历过人生的风风雨雨，我关心自己、关爱生活、关怀我所爱的人，而且为此做出了努力。有一点非常定：对自己的关心就等于感到自己越来越健康，于是我的生活更能充实，人也会长寿。

目录

前言

认识一下我们的学员

10周时间安排

第一部分 镜中形象：外表的你

专题1 形体评估

专题2 个人的饮食计划

专题3 形体1：整体健身

专题4 形体2：身体线条

专题5 基本护理

专题6 化妆技巧

专题7 发型潜质1：超级发型

专题8 发型潜质2：颜色和发质

专题9 形象评估1：寻找自己的风格

专题10 形象评估2：依你的身材去穿着

第二部分 精力之源：你的活力

第三部分 生活方式的选择：你的内心世界

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)