

# 《活出亮丽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807092575

丛书名：身心·好健康系列

## 编辑推荐

如果你觉得人老必然等同于珠黄，或是深信只有美容手术才能让自己更漂亮，那《LIVING

BEAUTY活出亮丽》这本书一定会改变你的看法，并激发你由内到外自然美丽的渴望。

《LIVING BEAUTY 活出亮丽》是世界知名的彩妆大师芭比·波朗的第四本畅销书，一本深入探讨优质生活的美容著作，其内容可谓精彩纷呈。

芭比·波朗将在本书中以其特有的亲和力，如一位朋友一般，向你娓娓道出自己在彩妆、美肤、饮食、运动等方面积累多年的宝贵经验，并能给予读者精辟独到、简单实用的美妆建言，帮助我们兼修靓丽外表与优雅内在。

美国知名皮肤专家、发型设计师、营养师、造型师、医师等专业人士也会在书中一一亮相，就护肤美发、彩妆保养、整形美容、服装造型、饮食调养、瑜伽运动等等女人\*关心的流行话题给予完美解答。

芭比·波朗更请来好莱坞明星名媛与我们分享美容新主张，并展示真人换妆演示化妆前后的对比效果，相信对所有爱美的女性朋友都会充满启发。

正如Bobbi所说，《LIVING BEAUTY活出亮丽》能为你创造出全新的概念，全新的真实，以及全新的启发。书中有无限的知识与秘密，及有效的解决妙方，让你不仅看起来优雅迷人，并且充满自信与光采。

芭比·波朗富含全新理念的专业美容著作，告诉你由内而外真正焕发自信心光采的秘密！

本书是具有超过二十五年的个人美经验的全球知名彩妆师Bobbi Brown第四本畅销著作，收录了作者个人在美容医学、彩妆、营养、运动、造型的亲身经验，及皮肤专家、发型设计师、训练师、营养师、造型师、医师等专业人士的建议，深入浅出的论述、独到的见解均令人受益匪浅。除了详尽的step-by-step化妆技巧，超过二百张精彩照片，生动地为我们展示了彩妆的魅力之外，还有诸如苏珊·萨兰登、安·柯里、凡妮莎·威廉斯、洛兰·博莱柯等偶像及莫林·凯斯、特里·博登等高层女性的惊艳亮相，及其精辟的名人箴言，让你受益于她们内外兼修的美丽！

这是一本行家终极指南，献给每位想看起来与感觉起来更棒的朋友。

## 内容简介

拥有超过25年的专业从业经验，Bobbi Brown已经成为女性彩妆以及个人美容领域的权威专家。她凭借着一支经典的pinky-brown唇膏开始了她的美容事业，更带来了一个简单的美丽哲学：“女人渴望看起来，感觉起来更像原本的自己，但是要更美丽，更自信。”

今天，她经营着营业额超千万的“BOBBI

BROWN”专业彩妆品牌。让全世界数亿百万计的女性都能得到来自她的专业建议。

现在。当她迎来自己第五十个生日之际，Bobbi Brown再次带来了一本书：她为那些跨入40、50、60年龄的女性，甚至超越任何年龄的人士带来全新的美丽定义：BOBBI BROWN《Living Beauty活出亮丽》。在这本充满新概念的书。Bobbi给了读者许多不用美容手术也能看起来更棒的方法，如护肤、化妆、营养、运动，以及穿衣打扮，解决女

人每天烦恼的问题。Bobbi揭开了怎样用彩妆来创造出更完美肤色，拉升及提亮你的肌肤的奥秘。她为我们带来全新的美容理念，让你真的可以不用改变自己的外貌而获得焕然一新形象。除此之外，Bobbi还会告诉你真正的美丽，是简单可及的。

Bobbi Brown的《Living Beauty活出亮丽》带来超过两百张的精彩照片，更有详尽的step-by-step化妆技巧，并且还有诸如苏珊·萨兰登、王薇薇(Vera Wang)、凡妮莎·威廉姆斯，和洛兰·博莱柯等大众偶像与我们一同分享他们对于内外兼修的美丽解读，更有众多的普通女性为你呈现真实的美丽体验。这是一本行家的终极指南，献给每个想看起来与感觉起来都更棒的朋友。

## 作者简介

芭比·波朗 Bobbi Brown

国际著名专业彩妆大师，她在此领域已有超过二十五年的专业经验，同时她也是BOBBI BROWN彩妆品牌的创始人与CEO。在世界各地有数以百万计的女性追随着她的美丽哲学：“想要展现最美丽的自己其实很简单——你所要做的只是对化妆的了解和学会几个

## 目录

前言 黛布拉·温格

前言 Living Beauty哲学

第一章 模范表率

带着美丽臻至熟龄的女性智慧语录

第二章 皮肤救星

好的皮肤科医师能为你做什么

第三章 紧颜亮采

不动刀抚平岁月痕迹

第四章 亮丽秀发

剪发与染发如何提升外貌

第五章 扭转青春

用出奇制胜的方法扭转岁月的手

第六章 更年期

优美地与生命历程和平相处

第七章 青春源泉

吃出健康并运动流汗

第八章 改头换面

用简单的方法为外表增添摩登感

第九章 内外兼美

心领神会的女性

结论 创造自己的典范

参考资料

特别感谢

## 前言

要写女性“越成熟越优雅”这种主题一向让我迟疑。“越成熟越优雅”这字眼听起来仿佛是在往下的每个阶梯上流连忘返，一边高雅地挥手，一边走下坡。

我不喜欢走下坡。我觉得“越成熟”比较像走上坡路。我喜欢“越”字。“越”代表某种活力与现在进行式，是一段成

## 媒体评论

《活出亮丽》能为你创造出全新的概念，全新的真实，以及全新的启发。书中有无限的知识与秘密，及有效的解决妙方，让你不仅看起来优雅迷人，并且充满自信与光采。

——Bobbi Brown

## 在线试读部分章节

### 第一章 模范表率

#### 带着美丽臻至熟龄的女性智慧语录

在生命的每个不同阶段，我欣赏过很多女人，从诸如妈妈、外婆、艾丽斯阿姨这些家庭成员，到银幕美女像是阿里·麦格劳（Alli Mc Graw）、葛丽丝·凯莉、索菲亚·罗兰、奥黛丽·赫本等。这些女性都是我的偶像，她们启发了我，也帮助我成为今天的我。

大约20岁时，我和妈妈在一家旅馆的大厅看到歌蒂·韩和她的孩子。歌蒂·韩穿着帅气的牛仔裤和球鞋，她的小孩跟她穿着相衬的母子装。她看起来是那么的幸福又自在。我在心里暗自想着：有一天，当我可以做妈妈的时候，我也要像她那样。作为一个专业彩妆师，我从合作的杂志编辑身上撷取灵感。他们似乎就是很到位，我喜欢他们简单的风格，几乎都没有上妆，然后戴着大手表（这是我一直以来的造型，到今天仍是我的注册商标）。

30岁的时候，我在《滚石》杂志上看到一张黛布拉·温格的黑白照片，觉得真是不可思议。她看起来那么的性感、自信、浑身散发出光采……看起来一点也没有孩子气。她的头稍稍往后倾，脸上洋溢着微笑，眼尾和嘴角还有小小的笑纹。是的，她那模样就是我想变成的样子。看着黛布拉充满自信的美，我记得当时我对自己说：“好，我一定也可以办到。”我对那张照片真是印象深刻，那影像一直伴随着我，直到现在，我只要照镜

子就会想起黛布拉。

在这一章中，我要介绍给大家的女性都很美，无论内在或外在。她们充满自信、坚强，又魅力十足。最重要的是，她们活出了自己。在很多层面上，这些女性对我充满启发，我希望她们也能对你有所启发。

.....

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)