

# 《优雅女人养成手册（彩图精装）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511352385

## 编辑推荐

法则的灵活运用，与人体生命活力美及个性气质美\*\*融合，从而使自己的整体形象设计达到\*\*状态。《优雅女人养成手册》包含500多个精选专题，相信想要变美的你的许多疑问，都能在书里找到答案。

对于女性而言，如何让自己变得优雅、富有魅力是一生的必修课。因此，女人无论处在任何年龄阶段，始终都应坚定深爱自己的信念，让自己美丽一生。不会化妆？肤色很差？身材走样？每天同一款发型？赶快行动起来吧。不分年龄、不分职位，任何时候，无论你是谁，都一样可以保持优雅的姿态，成为\*有魅力的女人。

## 内容简介

容颜会随着时光的流转逐渐消逝，而魅力却可以像美酒一般，时间越长越让人感到迷醉。如果说美丽是一种天资，那魅力就是一种态度，只要你想要，就可以得到。优雅是女人的专属权利，女人不仅要有追求优雅的梦想，更要有展示优雅的能力和智慧。懂得用精致的气质呈现自身魅力的女人，才不辜负上天赐予的美。

《优雅女人养成手册》是一本为女人量身打造的气质修炼书，涵盖与女性气质修炼相关的护肤、美发、美甲、彩妆、装扮、运动、礼仪、生活情调、灵修等各方面的内容。书中详细讲述女性如何通过内在和外在的细节修炼，让自己变得漂亮迷人、优雅出众、魅力超凡，实现自身修养的完善和自我价值的提升，让自己的生命散发出无与伦比的恒久魅力，成为优雅女人。

## 目录

### 第一篇 解读优雅女人

女人就是要美丽

每个女人都可以优雅

### 第二篇 优雅女人护肤课

基础护肤入门

肤密码全揭秘

护肤用品要会选

皮肤护理要分类

美丽肌肤法则

美丽肌肤九大关键词

问题肌肤两大主题

最佳美容护肤时间一览表

美肌五原则

肌肤的日常养护第一篇 解读优雅女人 女人就是要美丽 每个女人都可以优雅第二篇 优雅女人护肤课 基础护肤入门 肤密码全揭秘 护肤用品要会选 皮肤护理要分类 美丽肌肤法则 美丽肌肤九大关键词 问题肌肤两大主题 最佳美容护肤时间一览表 美肌五原则 肌肤的日常养护 水嫩肌肤“洁”出来 靓丽肌肤“养”出来 美丽肌肤“吃”出来 无瑕肌肤“护”出来 跟问题肌肤说“拜拜” 远离油光 去黑头粉刺 浅化细纹 摆脱暗沉泛黄 安抚红肿脱屑第三篇 优雅女人美体课 颈部护理 颈部肌肤伤不起 颈部衰老的原因 颈部肌肤老化的迹象 颈部护理 手部护理 手的日常护理 特别养护 腿部护理 腿部去毛 去角质 足部护理 基础护理 足部保养第四篇 优雅女人美发课 日常洗护基础课 解读秀发密码 日常洗护有方法 时尚美发秘籍 选对发型是关键 时尚烫发有门道 巧为秀发添色彩 百变发型DIY 玩转造型工具 日常造型有“新”意 盛装造型也时尚 .....第五篇 优雅女人美甲课第六篇 优雅女人妆容课第七篇 优雅女人装扮课第八篇 优雅女人养颜养生课第九篇 优雅女人运动课第十篇 优雅女人礼仪课第十一篇 优雅女人茶艺茶道课第十二篇 优雅女人手工课第十三篇 优雅女人趣味生活课

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

生活在时尚之中的现代女性，既不对时尚无动于衷，也不做时尚的奴隶，而是对时尚取精去芜，根据自己的内在精神需求与性格气质，从时尚中升华而出。

女人应适当追求时尚，让自己的魅力与时俱进。对时尚的追逐、对自然的崇尚，是女性的永恒话题，而漂亮、随意、充满青春活力也应是最喜好自由生活、重视自我感受的年轻女性的专利。作为女人，只要你懂得适度，就大胆享受年轻岁月所依附的浪漫情怀，尽情体验充满活力的娇媚吧。

时尚是一种很玄的东西。时尚是那种随时在你身边、你又无力抓住的东西。时尚让你会心，让你会意，却无法追逐，无法制造。但是，时尚又会告诉你，它并非遥不可及。也许这种随意的自由多变正是时尚的魅力所在——不无神秘，无法阐释，又有那么一点儿离经叛道，成千上万的性情中人心甘情愿被卷入它魅力的旋涡，深深地沉醉。

时尚的本质是善变与标新立异。这阵子吊带裙，下阵子中性衫一会儿黑发飘飘，一会儿棕发盘顶，抑或是红发炫目。时尚成了一波一波的潮流，没有完全一样的波峰，它永远不会也不能成为一潭死水。一种时尚被大众追逐日寸，下一种时尚必定早已在酝酿之中。追逐者总是在跑，像夸父永远追不上太阳。

也许时尚就这样是个让人说不清、道不明的东西，你也许不知道它的出处，但你可以自然而然地说它、叫它、使用它。

但不管怎样，时尚也该有它的精神风骨，有~种价值观的体王见，有智慧、文化、气质、修养在生活态度上的表白。这并不是追求高贵，而是脱离低级趣味，毕竟“历经三代才能真正培育一个贵族”。

日寸尚生活正在唤起一代人的流行理想，多一些精神理念，时尚就会成为一道通俗味美的精神大餐。

聪明的女性应当学会驾驭时尚，做时尚的主人。为了在纷繁复杂的时尚潮流中升华而出，女性必须把握几条重要的原则。

.....

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)