

<<优雅圣经>>

图书基本信息

书名：<<优雅圣经>>

13位ISBN编号：9787122079626

10位ISBN编号：7122079627

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：优雅气质美研社

页数：212

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<优雅圣经>>

### 内容概要

容貌美丽的女人未必优雅，而优雅的女人却一定“美丽”。  
她的知性让你倾倒，她的细致让你回味，在举手投足、一颦一笑中难掩迷人的风情与魅力。  
外在的美随风易逝，肤浅且耐不起寻味。

当容颜老去时，你的面前只有两条路：一条就是做个絮絮叨叨的老女人，只为了柴、米、油、盐、酱、醋、茶之类的琐事整日操心，眉宇间全都是厨房的油烟味；另一条则是步入优雅之路，成为人们关注的焦点，如果你想改变自己，成为一个优雅女人，就拿起这本书，陪你度过每一个24小时的优雅时光吧!

## <<优雅圣经>>

### 作者简介

优雅气质美研社，以塑造女人的美丽为中心思想，以打造优雅与魅力兼具的气质为最高指导原则。  
提倡：女人的美丽可以是为自己而不是为男人，不委屈自己，善待自己，内外兼修，活出自信与光彩。  
已帮助许许多多的苦命小女人经由内在的修炼与外在的改变，重新找回自我。  
已出版：《我的魔法美人计》

## &lt;&lt;优雅圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 第一缕妩媚 第一节 每天醒来的第一件事并不是起床 第二节 爱上晨起保养 第三节 你也可以享受贵妇级的早餐 第四节 如何挑选每天的战衣 第五节 带上微笑出发 第二章 一路优雅 第一节 做自己的心理医生 第二节 包包里的秘密装备 第三章 职场亦风情 第一节 如何与厌恶的同事相处 第二节 与同事发生冲突怎么办 第三节 优雅的办公室仪态 第四章 茶餐厅里的惊艳 第一节 如何分享 第二节 如何邀请和拒绝邀请 第三节 如何应对老板的突袭 第四节 心灵午休 第五章 慵懒下午的清爽 第一节 抢救高跟鞋 第二节 慵懒普拉提 第六章 黄昏时的秘密 第一节 将美丽穿在身上 第二节 应该给朋友准备什么礼物 第三节 拒绝加班的九个锦囊 第七章 越夜越美丽 第一节 坐下来等待美丽 第二节 偶遇搭讪 第三节 朋友带来的陌生人 第四节 朋友今天的穿着好差,该不该和她讲呢 第五节 面子or AA 第八章 秀“外”慧“中” 第一节 “他”好像生气了 第二节 虽然很累,但还是要做家事 第三节 守住金算盘 第九章 “享”睡美人 第一节 卸妆 第二节 别错过最佳减肥时间 第三节 享受自己家的SPA馆 第四节 别忘记保养你的心 第五节 优雅其实从学会安排睡眠开始

## <<优雅圣经>>

### 章节摘录

插图：职业裤装：金色或银色的T带鞋能为你的干练气质增添妩媚和优雅，中和职场的硝烟味。楔形坡跟鞋，也是不错的选择，或者低调的轧花，或者深色的条纹、格子都是很特别的复古打扮。让你在枯燥的职场穿出不一样的感觉。

鱼口鞋现在也加入了职业装的队伍，搭配起来也很容易。

重点是质料一定要好。

喇叭裤：选择中高跟鞋，并且在鞋头部分要有装饰，红色尖头高跟鞋（短靴）+微喇叭裤是非常酷辣的打扮。

牛仔裤：小喇叭的牛仔裤可以和任何款式的鞋子搭配。

如果是直筒牛仔裤，鞋跟高度最好在3~5厘米之间，太低或太高都会偏向另一种风格。

你可以尝试一下木质、麻制楔底鞋，和牛仔的气质非常合。

七分裤：可以把全脚都露出来，所以可以选择最流行的款式大秀美足，比如T字高跟凉鞋，但一定要给脚部也做做美容，否则一双粉色高跟鞋配上黝黑的指甲，可就糗大了。

## <<优雅圣经>>

### 编辑推荐

《优雅圣经:女人优雅一生的功课》：一部自助式、百科式优雅圣经，一部女人自我修炼的自助宝典。细致描绘优雅生活的蓝图，详尽讲解优雅而健康的生活方式，从头到脚，从清晨到夜晚，得到完美改变，让女人更加优雅美丽动人，优雅是一种与年龄无关的气质，是一种能将时间凝固的武器，优雅的女人对美有独到的见解和追求，优雅的着装永远富有格调，就像声音悠扬的苏格兰风笛，清清远远而又沁人心脾。

<<优雅圣经>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>