

<<决心美丽>>

图书基本信息

书名：<<决心美丽>>

13位ISBN编号：9787501980413

10位ISBN编号：7501980411

出版时间：2011-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄伟

页数：190

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>

## <<决心美丽>>

### 内容概要

本书作者黄伟，是“S形体法”的创始人，福建省礼仪协会理事，多项媒体评审节目的形体指导和评委。

2002年担任马妮形体培训师以来，一直在形体培训的第一线从事教学工作，迄今为止，已指导上千名爱美女士进行形体训练，为上百家企事业团体做形体讲座和礼仪仪态的培训。

本书从“改变观念”娓娓道来，到“S形体训练法则”的身体力行，再到实践操作的“礼仪篇”，一步步引导读者找到自信和重塑自我美丽形体的力量与方法。

不仅能帮助中、青年女性从一开始就树立积极、有效的形体保持观念，更是以系列化、多样化、合理化的实践训练方法，能够帮助广大中青年女性保持或重新获得美丽的形体和超凡的整体气质！

<<决心美丽>>

作者简介

黄伟：女，S形体训练法创始人、中国高级礼仪培训师、福建省礼仪协会理事、厦门市总工会女职工周末学校特聘形体教师、黄伟美文化传播有限公司的艺术总监。  
多次担任各种大赛的形体指导和评委，如首届闽南十大茶艺小姐大赛、凤凰花旅游形象大使大赛、首届越野车宝贝大赛、首届观音山沙滩宝贝大赛、厦门电视台行业礼仪大赛的评委等；并为上百家企事业单位做形体讲座和礼仪仪态的培训,广受社会各界好评。

## <<决心美丽>>

### 书籍目录

沟通，女人的智慧

三、选择对的，坚持到底

四、良好的体态是女人的最佳装饰品

五、女人就该天天“臭美”

S形体——形体篇

一、形体训练中几个关键词

呼吸

内力

意念

美感

二、S形体训练法则

颈——年龄的泄密区

肩——挑着美丽

背——见证女人气质和青春

臂——女人的优雅

胸——女人高贵和自信的源泉

腰——女人曲线的支点

腹——女人性感的诱惑

腿——舞动精彩人生

脊柱——生命的支柱

会阴肛门——性福的根本

S形体——礼仪篇

一、礼仪素养知多少

什么是礼仪

礼仪的基本分类

礼仪的特点

礼仪的作用

二、美女日常必备的礼仪清单

优雅的举止

得体的衣装

整洁的仪容

礼貌的谈吐

必备的礼仪素养

S形体训练中有关问答

S形体学员心得

后记：缘来，是你

章节摘录

S形体法：瘦腰提臀法 1、养成正确的形体习惯：（图） 动作要点：当我们不运动或运动后，形体要尽可能做到“提、收、松、挺”--即腰以下的部位，膝盖、臀部、腹部向上提收；前胸、后背、颈部均要向上挺拔，放松两肩。坐站行走时尽力把腰拉长，不要憋气用劲，不要塌腰翘臀，尾椎骨要尽量内扣。每天坚持，就会发现你的精气神与众不同。

.....

## <<决心美丽>>

### 编辑推荐

《决心美丽(美丽女人S形)》针对女性形体训练的要点和难点，将女性能够保持曼妙身姿和优雅气质的多种元素加以总结、提炼，归纳出“S”形体训练法，以图文并茂、逐步演示的方式向读者加以展示

。书中所有的图片均以作者黄伟自身及其学员为模特，文字说明逻辑清晰、步骤连贯、要点明确，易懂好学，配图丰富，图片精美，与文字配合紧密，对于读者具有较强的参考性和指导性。

<<决心美丽>>

#### 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>