

<<闪耀的女王>>

图书基本信息

书名：<<闪耀的女王>>

13位ISBN编号：9787505420021

10位ISBN编号：750542002X

出版时间：2008-12

出版时间：苗雨 朝华出版社 (2008-12出版)

作者：苗雨

页数：240

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>

## <<闪耀的女王>>

### 内容概要

谁要做居家黄脸婆？

美好的一天从活力开始做一套睡眼惺忪的起床操，洗脸、涂面霜，一步都不能错，展颜露贝齿，肌肤按摩需要轻呵护；“白骨精”也端庄，如何打造无懈可击的办公室妆容，教您带来机遇的OL着装法，衬托身份的细节搭配；Party之夜你最炫赴约早准备，教您变身派对女神，三分貌，七分妆，哪里是你的性感特区；穿香奈尔睡觉的女人需要哪些不可或缺的配饰，装满魔力的手提包；给身体运动，让心灵放松，需要学会锻炼，走走跑跑好身体；三月江南的花涧清茶，优雅尽在举手投足间。

## &lt;&lt;闪耀的女王&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一 谁要做居家黄脸婆？

美好的一天从活力开始【Methods】睡眠惺忪的起床操【Methods】洗脸、涂面霜，一步都不能错【Tips】巧妙应付不同肤质展颜露贝齿【Nutrition Class】牙齿清洁要点【Tips】刷牙也哈韩【Nutrition Class】牙齿白亮亮【Methods】吐气如兰的妙方【Tips】“吃”出清新的口气肌肤按摩轻呵护【Methods】面部按摩的步骤【Tips】手指上的舞蹈自制可爱的面膜【Modeling Experts】假面舞会秀发丝语【Nutrition Class】洗发水平大升级【Tips】妙用药性洗发水【Nutrition Class】边洗发，边补养【Right or Wrong】【Nutrition Class】梳头梳出健康来【Tips】用手当木梳【Modeling Experts】我的发型我做主【Tips】给头发化个彩妆【Modeling Experts】百变发型搭配百变服饰手足情深【Methods】呵护纤纤玉手【Modeling Experts】改变指甲外形的魔法【Methods】足下风情波涛汹涌【Methods】锻炼是你的“帮胸”【Fips】几种健胸方式内衣——女人的第二肌肤【Right Or Wrong】【Tips】正确穿内衣七步骤【Modeling Experts】胸部完美修饰法则我爱洗澡，皮肤好好【Nutrition Class】怎样洗澡才科学【Tips】洗澡的忠告排毒风行【Nutl4tion Class】体内毒素大扫除【Nutrition Class】食物来解毒做个睡美人【Nutrition Class】全面提高睡眠质量【Tips】走入催眠的魔幻世界夫妻和谐相处的爱经【Methods】14条黄金法则，永固爱情大门【Tips】感动菜单二“白骨精”也端庄打造无懈可击的办公室妆容【Methods】OL丽人妆【Tips】无懈可击的遮瑕法【Modeling Experts】工作妆原则不町破带来机遇的OL着装法【Tips】办公室穿衣须注意【Modeling Experts】OL着装的禁区衬托身份的细节搭配【Modeling Experts】精美的手提袋【Modeling Experts】优雅的鞋子【Methods】鞋子的买点【Modeling Experts】有品位的丝袜【Tips】不宜久穿长筒丝袜走班族感觉很美【Nutrition Class】“走班族”的健康经【Tips】正确的走法忙里偷闲来健身【Nutrition Class】白领健身，量身定制【Tips】正确的工作姿势办公室瘦身饮品一览【Nutrition Class】消脂绿茶天天喝【Tips】绿茶冲泡正确法【Nutrition Class】十二道最有效的瘦身茶“白骨精”的办公室艺术【Right】【Wrong】【Methods】与同事交流的身体语言符号【Modeling Experts】女性轻松工作的方法【Tips】公务礼仪助成功测一测：女人财商测试三Party之夜你最炫赴约早准备【Methods】倒数开始，di da di【Tips】选好你的情人装【Modeling Experts】情人节灿烂绽放变身派对女神【Modeling Experts】派对妆72变【Methods】参加家庭舞会的装扮【Tips】舞会礼仪数数看【Tips】参加舞会需注意三分貌，七分妆【Methods】化妆5步走【Modeling Experts】化妆技巧，以变应变【Tips】眼镜女孩小技巧【Methods】化妆的八个魅力“穴位”【Tips】粉底是否“配”你【Methods】绕开化妆品的使用误区【Methods】如何识别劣质化妆品【Nutrition Class】国际知名化妆品明细哪里是你的性感特区【Methods】简单造就性感【Methods】小小背心“露”出你的万种风情【Tips】背心与个性风格的关系【Modeling Experts】露PK藏指甲上的神采【Modeling Experts】皮肤颜色决定指甲油颜色【Modeling Experts】指甲油搭乘服饰之风【Methods】涂抹指甲油的正确方法和陌生人说话【Modeling Experts】“共同点”掳获他的心【Methods】初次见面巧寻话题女追男攻略【Methods】爱情战术，助你成功【Tips】了解他的基本方法【Modeling Experts】20件事提升你的魅力【Methods】50种方式表达你的爱【Modeling Experts】细节识男人【Modeling Experts】四个“杀手锏”让你征服男人测一测：谁是你的Mr. right四穿香奈尔睡觉的女人不可或缺的配饰【Modeling Experts】最富变化的配饰【Methods】戒指的佩戴方法【Tips】戒指戴在不同手指的含义【Modeling Experts】体态与首饰的和谐美【Tips】首饰与服装的百变混搭装满魔力的手提包【Nutrition Class】世界十大箱包品牌【Tips】时尚包包与服装的搭配技巧高跟鞋，女人的永恒饰品【Modeling Experts】爱上高跟鞋【Methods】挑选高跟鞋必读女装，女人的第一层皮肤【Modeling Experts】搭配大师【Modeling Experts】手握调色板——女装的配色艺术【Nutrition Class】国际知名服装汇展怡人香氛，惹人迷醉【Right Or Wrong】【Methods】香水的最佳使用部位【Tips】香水品质，轻松鉴别【Methods】如何高明地使用香水【Modeling Experts】十款著名香水精油中的精灵【Nutrition Class】用精油三法【Tips】精油使用有讲究翻一测：女性成熟度测试像行家一样品酒【Nutrition Class】酒中的术语【Methods】饮酒要“按部就班”【Tips】从温度细节看你的品位【Nutrition Class】翻译在线——常见法国葡萄酒简介偶遇，在咖啡香气弥漫的街头【Nutrition Class】十种咖啡让你十足小资【Tips】咖啡礼仪知多少【Methods】如何欣赏一杯好咖啡【Methods】将咖啡

## &lt;&lt;闪耀的女王&gt;&gt;

把玩于唇间【Tips】咖啡占卜测一测：女性品味测试五 给身体运动，让心灵放松学会锻炼【Nutrition Class】锻炼也要技巧【Tips】锻炼坏习惯早抛弃【Nutrition Class】别等疲劳才休息【Tips】运动装备来保护走走跑跑好身体【Tips】练习倒走的技巧【Methods】跑步健身新法瘦身日记【Tips】女性形体美的标准【Methods】减肥方法大比拼【Tips】远离不利减肥的运动方式【Nutrition Class】立即消耗过剩热量测一测：常见的体型测试法运动可以很流行、很快乐【Nutrition Class】追逐流行运动风【Tips】几种流行的运动方式局部健身细则【Methods】美颈【Tips】简单颈部护理【Tips】服饰修饰颈部【Methods】美背【Tips】香肩美背小技法【Methods】美腰【Tips】美女细腰法则【Methods】美腹【Methods】美臀【Methods】美腿把健身融入生活【Tips】健身是场持久战【Tips】轻松拥有健康的17条建议健康，从饮食开始【Nutrition Class】女性健康营养须知【Tips】吃出白皙【Nutrition Class】吃也要有目的性运动妆的花样年华【Modeling Experts】你的运动妆够“潮”吗寄情山水勿偷懒【Nutrition Class】上路、途中、回程皮肤保养三部曲【Nutrition Class】用心拾捡美丽“处方”【Tips】旅游准备，越充分越自在六三月江南的花涧清茶笑容是暴雨后的第一缕艳阳【Modeling Experts】笑容多一分，展现多一点【Tips】微笑的最佳距离【Methods】给笑容扣分的小动作【Methods】高技巧的笑容博得高视线【Modeling Experts】表情美要素测一测：我的微笑及格吗做个声音美人【Methods】为声音美容【Methods】走入声肯培训班【Tips】善用无声的语言优雅尽在举手投足间【Modeling Experts】优美姿态来创造【Modeling Experts】其他仪态来帮忙【Tips】不良习惯让优雅遁逃礼仪让你的贵族气质升温【Methods】Say hello, Say goodbye【Methods】吃的礼仪谈吐文雅，气质若兰【Modeling Experts】谈吐文雅的含意【Tips】最常用的交际用语【Methods】聆听是一种态度修炼女人味【Modeling Experts】从生活中感受快乐测一测：女人味测试出色在于优雅【Methods】优雅是一种习惯知性女子，都市的靓丽风景【Methods】走入智慧之城【Modeling Experts】高情商女人的一本经运用幽默的艺术【Methods】讲笑话也是一门“手艺”多用幽默展现你的情趣赞美是处世的法宝【Methods】让赞美飞扬起来的七个技巧【Tips】赞美，欣然接受它测一测：女人情商测试

## <<闪耀的女王>>

### 章节摘录

【Tips】刷牙也哈韩如果一喝凉水、遇冷风就会牙疼，并且牙齿有些摇晃；刷牙的时候出血，偶尔还会感到牙齿往上顶；身上酸痛的时候，感到牙床痒痒或针扎般疼痛，那么你的牙龈很可能已经受到了伤害。

这些多少是由刷牙方法不正确引起的。

那么，什么是正确的刷牙方法呢？

正确刷牙是预防牙周疾病的最基本方法。

韩国牙科医生们目前正在推广每天刷牙3次以上、在饭后3分钟以内、每次刷牙3分钟以上的“3·3·3刷牙法”。

<<闪耀的女王>>

编辑推荐

《闪耀的女王》是由朝华出版社出版。

<<闪耀的女王>>

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>