

<<提升气质>>

图书基本信息

书名：<<提升气质>>

13位ISBN编号：9787509139790

10位ISBN编号：7509139791

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医

作者：刘青 编

页数：169

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>

<<提升气质>>

内容概要

气质是一个人的稳定的个性特征，气质高雅的人，给人以活泼、直爽、沉静、健美的感觉，对女性尤其如此。

因此，提升气质对女人美丽非常关键！

即使是一个普通的女性，如果具备高雅气质，便可平添几分美丽。

气质是可以后天养成的，如本书介绍的通过改变妆容、身材、肌肤、眼睛、头发、指甲、腰腹、言行举止、心态等可提升美丽气质。

女性之美贵在细节，女性可以不必天生丽质，但是却可以通过细节的塑造呵护出高雅气质。

本书适合所有女性朋友阅读参考。

<<提升气质>>

书籍目录

PART 1 妆容打造美丽气质 一、化妆色彩的选择 二、最能衬托气质的几款妆容 三、塑造浪漫气质的玫瑰妆容 四、让女性更加成熟的妆容 五、打造清纯妆容的细节 六、妩媚妆容,重在细节 七、新潮的古典妆容 八、文雅美女气质妆容 九、金秋时节的气质妆容 十、塑造甜美的水果妆容

PART 2 身材提升美丽气质 一、完美身材提升气质 二、永保身材四件事 三、选对食物保身材 四、哑铃与减肥 五、脖颈之美,瑜伽给予 六、减肥后肌肤松弛有妙招 七、完美胸形成功塑造 八、紧实大腿完美曲线 九、优雅地拥有完美身材 十、这些细节毁了你的身材

PART 3 肌肤营造美丽气质 一、清晨,给自己一个清爽的肌肤 二、化妆棉,肌肤更洁净清透的秘密武器 三、灵活运用化妆水提升肌肤气质美 四、电脑肌美女呵护肌肤的贴心提醒 五、提升气质不可缺少的肌肤周护理 六、DIY面膜要小心使用 七、肌肤极至关白的绝妙细节 八、灭掉夏季粉刺提升气质 九、解决季节性肌肤四大问题 十、偶尔少睡也不影响肌肤气质的妙招

PART 4 眼睛衬托美丽气质 一、什么样的眼睛最美丽 二、健康眼睛的养生之道 三、眼睛最需要的营养素 四、女性眼部肌肤基本护理 五、中国女性可选的眼影颜色 六、按摩眼部肌肤预防皱纹 七、眼睛的气质美在于有神 八、对眼部肌肤的深度护理 九、菊花茶呵护双眼 十、多吃鱼预防视力下降

PART 5 头发营造美丽气质 一、头发的健康之美 二、洗出来的秀发之美 三、秀发的全面呵护 四、给头发喝点奶 五、巧用精油来护发 六、天然方法去除头屑 七、让您的秀发倍感舒适 八、妙招告别扁塌发 九、成就马尾气质之美

PART 6 指甲影响美丽气质 一、指甲的健康标准 二、指甲不健康的表现 三、指甲健康维护方案 四、指甲周围的肌肤很重要 五、指甲工艺里的健康隐患 六、关于指甲油的常见问题 七、提升指甲气质的可爱色彩 八、最女人味的指甲 九、完美指甲一气呵成 十、夏季指甲的衣裳格外出彩

PART 7 腰腹影响美丽气质 一、清除腹部赘肉 二、唱出平坦小腹 三、睡前醒后火速瘦腹 四、各种因素来瘦腹 五、饭后按摩巧平腹 六、性感小腹要喝这些茶 七、平坦小腹常入误区 八、营造盈盈一握小腰腹 九、按摩带来的小腹之美

PART 8 言行举止增添气质 一、培养正确的气质观 二、女性应有的气质 三、气质女性基本要求 四、气质女性的特点一 五、气质女性的特点二 六、为气质女性升级一 七、为气质女性升级二 八、为气质女性升级三 九、成熟女性的气质之美一 十、成熟女性的气质之美二

PART 9 心态影响气质美丽 一、气质女性必备心态 二、女性白领应有的心态 三、同事相处中的必要心态 四、爱情中的气质女性 五、交友中的心态气质 六、良好心态情绪养成 七、决定成败的积极心态 八、好性格决定你的好心态 九、女性更年期最要不得的心态 十、心理暗示和好心态

<<提升气质>>

章节摘录

年龄阶段不同年龄的女性所拥有的气质区别非常明显，如果年龄较小，推荐以淡色妆容为主，来表现活泼可爱的性格；对于已经工作的女性，最好是以相对较深的化妆色彩为主，让自己的气质逐渐转向成熟；如果已经是熟女类型的女性，则可以使用色彩鲜艳、明目的化妆产品，保持自己沉静、性感的气质。

皮肤颜色妆容与肤色是否搭配和谐是保证化妆效果的必要因素，尤其是使用妆容衬托自己的气质时，一定要注意化妆色彩与肤色的合理搭配。

一般来讲，选择粉底时可以将粉底的颜色与颈部肤色做个对比，颜色相近或完全一致的则是最适合自己的粉底。

另外，在唇妆色彩的选择上，如果皮肤较黑，最好不要使用亮度较高或含有银光的口红，防止使皮肤显得更加黯淡。

<<提升气质>>

编辑推荐

《细节美丽之提升气质》：优雅气质造就美丽的神话

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>