

<<玩美·进化论>>

图书基本信息

书名：<<玩美·进化论>>

13位ISBN编号：9787511329349

10位ISBN编号：7511329349

出版时间：2012-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：张馨予

页数：180

字数：75000

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>

## <<玩美·进化论>>

### 前言

玩美·进化论序 宅女当道的今天，是不是有很多人都整天宅在家中上网搜索美容美体心得呢？

其实我本人就是个大宅女。

和很多女生一样，平时都是宅在家里，我最爱做的就是上网研究美容和美体方法，再配合自己的经验，现在也积累了不少真正好用的技巧。

在这里，我希望能和大家一起分享这些成果，要知道，宅女，一样可以成为宅男女神！

我在书中记录了很多亲自试验过的美容美体方法，并且为了慎重起见，我还特意请教了许多美容美体方面的资深专家，把专家宝贵的专业建议随书附上，希望能更好地帮助大家。

其实，去掉明星这道光环，我和大家一样，都是爱美爱漂亮的女孩。

有哪个女孩不喜欢津津乐道地去找寻，去发现更多、更新、更有效的美丽方法呢？

难道会有人喜欢甩来甩去的肥肉吗？

再动感的肥肉也不可能blingbling地闪起来，更不可能抓住众人的眼球！

如果找到了新方法，兴致高昂地去亲自实践都成了我们的家常便饭了吧。

可是这些方法是否正确，大家的说法却始终无法一致，你真的能放心地照着这些方法在自己身上做人肉试验吗？

而写这本书，也不仅仅是和大家一起分享美丽心得，更多的，是因为我在网络上看到很多女孩一直在使用错误的美体方法——为了减肥而节食的人比比皆是，这样做，最终得到的只是饱受摧残的健康状态，这根本不是美丽奋斗历程，应该说，黄脸婆就是这样炼成的。

最初也曾走过弯路的我，绝不愿意眼看着姐妹们重蹈覆辙，再陷入水深火热之中。

直接走快捷正确的道路和披荆斩棘用自己做试验，我不会虚伪地选择后者，因为我懂得短暂青春的宝贵。

我一直很讨厌烦琐而收效甚微的事，这一次，我把自己总结的最简单最快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用。

变白变瘦CUP升级，其实都很简单！

世界上的确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男心目中的闪耀女神！

任何变美的方法都一定要以健康为基础，只有健康的身体，才能让我们焕发最美的光彩。

天天高喊减肥万岁，却连正确的减肥概念都没有，这种不健康的减肥方式你还能忍受多久？

如果你还想继续下去，我真的要为你这种不怕死的毅力鼓掌了！

为了矫正观念和方法，为了在明天邂逅更美的自己，我们一起来看看看到底怎样做才是正确的吧！

## <<玩美·进化论>>

### 内容概要

内地人气女明星张馨予首次出书，坦承自己的美丽秘籍，并专程赶赴国外为本书拍摄写真。

时下微整形盛行，但是市面上关于这方面的书并不多见，馨予这次就带着大家一起去正确地了解微整形——可以快速让自己美丽的方法，为了保证全书的安全性及专业性，本书还请到韩国资深整形专家及知名机构坐镇。

专业性足可媲美当年大S的《美容大王2：揭发女明星》

张馨予在本书也着重公开了自己的美胸秘籍，胸是最富有女性特征的部分，拥有傲人坚挺的美胸是决定身材好坏的关键，自出道以来就是公认为美胸皇后的张馨予，有足够的说服力将实践经验传授给读者，让爱美的女性关注自己的胸部美丽和健康。

还在等什么呢？

玩美，才能完美，一起变成更美好的自己吧！

## 作者简介

### 张馨予

出生于江苏，内地人气演员，影坛新贵，被媒体称为新一代女神、话题女王。

2010年张馨予影视之路全面启动，曾被冯小刚、徐克、唐季礼等优秀导演看好并合作。

从一开始的《非诚勿扰2》到《龙门飞甲》都可以看到她的身影。

短短两年，她凭借主演的《车在囧途》《夏日恋神马》《河东狮吼2》《精忠岳飞》《裸爱》《致命闪玩》等多部影视剧迅速闯入当红影视新星行列。

<<玩美·进化论>>

书籍目录

Chapter 01 挺起来吧，宅女们！

第一课 要美先要看自己

第二课 警惕！

美胸隐形杀手

第三课 骨感Out！

丰满上位

第四课 美食家也有春天

第五课 懒人福音·最快的美胸法

Chapter 02 做人要做瘦白美

第一课 瘦，才有春天 3

第二课 白，才是王道

第三课 美，就是要无瑕

第四课 你不可不知的瘦身真相 1

第五课 美肤总动员

Chapter 03 跟着潮流“微”变化

第一课 时髦微整形，全方位解码

第二课 微整形不是万能的

第三课 微整塑形分年龄，时髦美丽更加分

第四课 保养很关键

补习课 爱美有风险，谨慎是关键

Chapter 04 一秒钟就变宅男女神

第一课 认清你的胸型，量体选内衣

第二课 选对美胸bra，瞬间秒速升cup

第三课 你真的懂自己吗？

第四课 居然有穿错的时候

第五课 Bra的教条主义



<<玩美·进化论>>

媒体关注与评论

我一直很讨厌繁琐而收效甚微的事，这一次我把自己总结的最简单快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用，变白变瘦CUP升级，其实都很简单！  
世界上的确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男心目中的闪耀女神！

——张馨予

编辑推荐



<<玩美·进化论>>

名人推荐

我一直很讨厌繁琐而收效甚微的事，这一次我把自己总结的最简单快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用，变白变瘦CUP升级，其实都很简单！  
世界上的确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男心目中的闪耀女神！  
——张馨予

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>