

## <<如何成为时尚女人>>

### 图书基本信息

书名：<<如何成为时尚女人>>

13位ISBN编号：9787513607094

10位ISBN编号：7513607095

出版时间：2011-9

出版时间：中国经济出版社

作者：潘洪生

页数：248

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>

## <<如何成为时尚女人>>

### 前言

“用色彩挑染庄重，让时尚优雅人生”。

现代的女性越来越追求高质量的精微时尚生活，追求内外身心的和谐。

时尚这个词现在已是很流行的了，经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊媒体上。

追求时尚似已蔚然成风。

可时尚是什么呢？

时尚就是在特定时段内率先由少数人尝试、预认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。

简单地说，时尚就是“时间”与“崇尚”的相加。

在这个极简化的意义上，时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。

这种时尚涉及生活的各个方面，如衣着打扮、饮食、行为、居住、消费，甚至情感表达与思考方式等。

很多人会把时尚与流行相提并论，其实并非如此。

时尚可以流行，但范围是十分有限的，如果广为流行，那还有时尚的感觉吗？

追求时尚是一门“艺术”。

模仿、从众只是“初级阶段”。

而它的至臻境界应该是从一拨一拨的时尚潮流中抽丝剥茧，萃取出它的本质和真义。

来丰富自己的审美与品位，来打造专属自己的美丽“模板”。

追求时尚不在于被动的追随而在于理智而熟练的驾驭时尚。

总之，时尚是个包罗万象的概念，它的触角深入生活的方方面面，人们一直对它争论不休。

不过一般来说，时尚带给人的是一种愉悦的心情和优雅、纯粹、品味与不凡感受，赋予人们不同的气质和神韵，能体现不凡的生活品位，精致、展露个性。

同时我们也意识到，人类对时尚的追求，促进了人类生活更加美好，无论是精神的或是物质的。

每个MM心中都有自己的时尚。

每个人追逐“细节点缀”的时尚依然风行，流行趋势不断更替，琳琅满目的时尚饰品也总让人耳目一新。

女人与生俱来的爱美的天性是亘古不变的，爱是人类永恒的主题，而追求美丽则是女人永恒的主题。

任何人都不会排斥美的东西，更何况女人本就是这个世界上一朵娇艳的鲜花。

时尚真是喜欢眷顾女人，就拿健身来说吧，走在潮流尖上的女人们刚刚了解了来自印度的瑜伽，眼下又出现了来自德国的普拉提。

你觉得普拉提陌生吗？

但是一旦你了解了它并参与其中，也许你就会迷恋上它。

要知道，凯莉·安妮·莫斯的完美身材离不开她一周五次练习普拉提。

爱美是女人的天性。

如果能通过外在美调动内在活力，成为兼具外在美和内在美的女人，才算是美到极致。

为了达到这种内外兼修的美丽，人们渴望在健身运动中找到更好的方法，于是在健身热潮中，人们的健身目标也在悄然地发生变化。

在健身运动中，许多人已不是单纯的为了强身健体，而是希望通过健身运动让自己健康而且美丽。

这就需要有一个整体的为女性设计的健身形象策划，从里到外进行美的塑造，舍宾便在这样的情况下诞生了。

美丽于女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。

女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。

美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。

女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性。

女性的光辉就越发灿烂。

越能体味到作为女人的成就感。

## <<如何成为时尚女人>>

这是一本打造女性靓丽形象衣仪天下的魅力经典，一本塑造女性秀外慧中的时尚指南。本书为时尚女性提出了由内到外一整套全面时尚的忠告，雕琢你的素美肌肤、妆出四季的美丽、曲韵天成的美体雅致、呵护美丽的饮食法则、丽人服饰的风情、内外皆秀的美丽境界。无论你处于生命的哪一个阶段，这些时尚一生的法则和忠告都能让你展现最时尚的容颜。

## <<如何成为时尚女人>>

### 内容概要

《如何成为时尚女人》内容简介：“用色彩挑染庄重，让时尚优雅人生”。

现代的女性越来越追求高质量的精微时尚生活，追求内外身心的和谐。

时尚这个词现在已是很流行的了，经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊媒体上。

追求时尚似已蔚然成风。

可时尚是什么呢？

时尚就是在特定时段内率先由少数人尝试、预认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。

简单地说，时尚就是“时间”与“崇尚”的相加。

在这个极简化的意义上，时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。

这种时尚涉及生活的各个方面，如衣着打扮、饮食、行为、居住、消费，甚至情感表达与思考方式等

。

很多人会把时尚与流行相提并论，其实并非如此。

时尚可以流行，但范围是十分有限的，如果广为流行，那还有时尚的感觉吗？

追求时尚是一门“艺术”。

模仿、从众只是“初级阶段”，而它的至臻境界应该是从一拨一拨的时尚潮流中抽丝剥茧，萃取出它的本质和真义，来丰富自己的审美与品位，来打造专属自己的美丽“模板”。

## <<如何成为时尚女人>>

### 书籍目录

#### 第一章 千姿百媚，时尚品味——教你如何穿出时尚品味

2如何穿出时尚

5时尚性感的“秘密武器”

8终极搭配秘籍

11夏天穿衣训练营

15小腿粗如何着装

17选择让腿部看起来苗条的裙子

19皮革也能穿出修长范

23胖腿一族的衣着搭配要点

24时尚活力的白T恤

27活力四射的牛仔

31高跟鞋这样挑选

#### 第二章 自我混搭，秀出时尚——时尚讲堂教你如何搭配饰品

36看MM“镜”上风情

39像春天一样有“表”情

41怎样选购手表

46心仪的项链

48戒指，奢华的爱情承诺

52手镯，腕上的风情

55教你如何选购耳环

56足金饰品这样选购

58钻石保养攻略

60包包，时尚舞台的配角

64如何挑选时尚手机

#### 第三章 自造不凡，美不胜收教你如何运用时尚美容护肤

68体贴你的脸

71做个护肤使者

73最佳美容护肤时间

74做个SPA美人

78四季的皮肤护理

82秋冬护肤

85-天的皮肤护理

86让肌肤年轻十岁

87解决鼻头的问题

89洗出来的好肤质

90不同肌肤洗脸对策

91眼部护理秘诀

95眼部保养大法

97如何挑选到一款好面膜

100教你正确使用面膜

103自制面膜12款

107办公室MM护眼秘招

.....

#### 第四章 画出魅力，妆出时尚

#### 第五章 健康达人，养生有道

<<如何成为时尚女人>>

第六章 魔鬼曲线，完美速身

第七章 减除烦恼，瘦出时尚

第八章 纤细美腿，绽放魅力

## <<如何成为时尚女人>>

### 章节摘录

很多人有喝茶的习惯，每天把冲泡过的茶叶根扔掉，很可惜。其实，冲泡过的茶叶根也是“宝贝”，如果把废弃的茶叶根晒干，铺成茶叶路，赤足在上面快速走，对人体健康大有好处。

快速走路健身实践证明，赤足在茶叶上走路，茶叶梗比较坚硬，能很好地刺激穴位，疏通经络，促进血液循环，增强抵抗力。

传统中医认为：如果能有规律地刺激涌泉穴，不仅可以滋阴降火，还可以安神通淋，缓解头痛，治疗嗓音嘶哑。

例如，宋太祖一日在朝上看完奏折后大发雷霆，嗓音嘶哑，吃了很多草药，数日不见好转。

宋太祖大怒，限令7日内必须治好嗓子。

太医吓坏了，纷纷逃离宫廷。

一位姓李的太医出城逃命时，遇到一个土郎中，土郎中问明情况后，哈哈一笑，轻松地说：“不需7日，3日即可让皇帝的嗓音恢复。

”李太医听后，转忧为喜，立刻带土郎中见驾。

宋太祖接受了土郎中的治疗建议，命人找来上好的乌龙茶和绿茶，配上少许决明子，修造了一条长约199米，宽约9.9米，厚约1.9厘米的茶叶路，每天上午9时，赤脚在茶叶路上走29分钟，下午5时，继续在茶叶路上走29分钟，3日后，果然见效。

选择的茶叶以乌龙茶、普洱茶和花茶为上品，一类是冲泡过的茶叶，把冲泡过的茶叶在通风阴凉的地方晾干，把较长的粗枝剪短，而后根据家庭条件铺垫茶叶路；另一类是没有冲泡过的茶叶，根据自己的经济条件，把一定数量的茶叶买回来，把长枝挑选出去，直接铺垫好即可；三是混合茶叶，把冲泡过的各类茶叶，未冲泡过的各类新鲜茶叶，根据场地大小，确定数量后，混合在一起，铺成茶叶路。

制造茶叶路比较简单，根据场地情况，可长可短，可薄可厚，宽度以能保证双脚踩在茶叶上为准。

为了走路方便，保证一定的走路速度，长度不应少于5米。

如果把茶叶铺成圆形，直径不应少于4米；也可以充分利用室内的场地，在墙四周铺成四边形茶叶路。

由于茶叶路不受外界气候影响，可以根据身体、时间、工作、体力情况，灵活走路，但要坚持天天走，每次不少于20分钟，就能达到很好的健身效果。

.....

<<如何成为时尚女人>>

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>