

<<高跟鞋的魔力>>

图书基本信息

书名：<<高跟鞋的魔力>>

13位ISBN编号：9787538167122

10位ISBN编号：7538167129

出版时间：2011-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：Madame由美子

页数：112

译者：卞磊

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>

<<高跟鞋的魔力>>

内容概要

女人对高跟鞋的痴迷不亚于她对爱情的执着，可见高跟鞋的魔力已经让千千万万的女人折服。有人说：不穿高跟鞋的女人与性感无缘；每个女人都要有一双好鞋，它会带你去任何想去的地方。不论这是谎言还是箴言？
总之，女人们对此深信不疑。

那么，怎样才能找到一双适合自己的高跟鞋、怎样穿高跟鞋才更优雅，则成为了女人们一生的课题。本书从高跟鞋的选择方法、穿法、搭配、坐姿、站姿等每一个细节，将高跟鞋的秘密一一揭晓。让女人和高跟鞋的情节不再因诸多的痛苦和不便而纠结！

<<高跟鞋的魔力>>

作者简介

Madame由美子，1967年出生于日本北海道。

毕业于日本惠泉女子学院。

6岁开始学习芭蕾舞、爵士舞，研修过阿根廷的探戈舞。

1991年取得香水调制师资格，参与指导、培养全国香水调制师、香料设计师等活动。

曾在资生堂等企业担任研修师。

2003年成立由美子女人工作室，举办过众多关于女性言谈气质的讲座、企业研修课、演讲等。

她的时尚理论在很多日本时尚杂志上受到好评，并开设了“美丽的智慧”等课程。

曾经在东京、大阪办过讲堂，受到了从20岁到70多岁女性的广泛支持与欢迎。

著有《普莉玛高贵的魔法》。

<<高跟鞋的魔力>>

书籍目录

随时随地让高跟鞋发挥魔力

第1章 丢掉对高跟鞋的偏见

每个灰姑娘都有属于自己的水晶鞋

高跟鞋的印象

高跟鞋的思考

高跟鞋的高度

高跟鞋恐慌症

周遭的眼光

高个子的高跟鞋

灰姑娘的完美变身

高跟鞋的磨合期

忘记鞋子的存在

双足上不为人知的秘密

请牢牢抓住“高跟足”

标本兼治，对症下药的穿鞋经

趾尖疼痛

外翻拇趾

腰酸背痛

鞋后跟打滑

鞋子易滑落

第2章 高跟鞋的14种超级魔力

高跟鞋奏响的三大圆舞曲

让腿部内侧线条登台露脸

转眼间增加小腿长度

改变平衡点，重塑九头身

高跟鞋的超级魔力1 内侧线条为美丽加分

高跟鞋的超级魔力2 重塑双腿的修长纤细感

高跟鞋的超级魔力3 让腿部更显笔直

高跟鞋的超级魔力4 构筑腿部清晰轮廓

高跟鞋的超级魔力5 提升身高，毋庸置疑

高跟鞋的超级魔力6 理想的收腹提臀效果

高跟鞋的超级魔力7 同样修正脚部线条

高跟鞋的超级魔力8 坐姿时的小腿长度也能瞬间增加

高跟鞋的超级魔力9 打造身体的纵向优美曲线

高跟鞋的超级魔力10 瞬间变身小脸美人

高跟鞋的超级魔力11 缩减腰围的视觉效果

高跟鞋的超级魔力12 提升腰部平衡点

高跟鞋的超级魔力13 背部线条更有型

高跟鞋的超级魔力14 完美的360°美人

第3章 高跟鞋让你变成“足金”美人的5种超级魔法

高跟鞋的超级魔法1 改变餐厅服务员的领餐路线

高跟鞋的超级魔法2 悄然提升自身素质和品位

高跟鞋的超级魔法3 T恤牛仔也变成礼服

高跟鞋的超级魔法4 给人留下优雅不俗的深刻印象

高跟鞋的超级魔法5 轻松成为让人眷顾的魅力女人

<<高跟鞋的魔力>>

第4章 灰姑娘首先要会选鞋

选择高跟鞋的3个关键点

- 1 脚在鞋中伸懒腰
- 2 鞋子被吸附在脚板上
- 3 鞋后跟没有松垮之感

选鞋师的专业选鞋法

如何防止高跟鞋成为外翻拇趾杀手

灵活运用护腕 63 灵活运用芭蕾舞袜

永恒的四大经典高跟鞋

莫罗·伯拉尼克 (MANOLO BLAHNIK)

朱塞佩·萨诺第 (GIUSEPPE ZANOTTI)

芮妮·乔薇拉 (RENE CAO VILLA)

布鲁·马格利 (BRUNO MAGLI)

爱上它们的理由

第5章 高跟族的美丽站姿

露出内脚踝，笔直站立

芭蕾舞的第三位置

5根脚趾牢牢紧扣地板

芭蕾舞的第四位置

从芭蕾舞练习站姿的简易课程

用毛巾检查双腿内侧曲线

适应高跟鞋的踮脚练习

第6章 穿上高跟鞋优雅地行走

迈出第一步

台上1分钟，台下赤脚易轻松

芭蕾舞者的基本功

穿上高跟鞋开始“学步”

挺胸收腹，感受臀部的力量

行进中重心移位的练习

让每一步都走得美丽自信

双眼有神，足底生辉

第7章 高跟鞋孕育出的内在美

言行举止中的真女人

小女子要独善其身

谨慎礼貌的态度

爱别人，也爱自己

自信满满地生活

由美子女士的走路方法

后记

<<高跟鞋的魔力>>

编辑推荐

高跟鞋是让女人又爱又恨的时尚情结。

爱它是因为高跟鞋能够给她们带来更多性感、端庄、魅力以及她们想要的一切气质；恨它是因为它总会给爱足带来诸多痛苦。

固然高跟鞋的舒适度不能与平底鞋相提并论，但是据调查80%的女性都会因为不会选择高跟鞋和错误的穿法而备受折磨。

在折磨中有的人退缩了，对高跟鞋望而却步。

但其实并不尽然。

如果正确地选择到适合自己足型的高跟鞋，并使用正确的穿法，就能够将不舒适度降到最低。

另外，有很多女性穿上高跟鞋以后寸步难行，而且姿态并不优雅。

因为高跟鞋确实有着特定的规则，就想一匹好马一样，必须用最恰当的方式来驾驭才能更加得心应手。

女人与高跟鞋的羁绊永远是无法取代的因缘。

既然这是前世注定的缘分，就让我们用心经营吧！

<<高跟鞋的魔力>>

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>