

<<30天打造性感美女>>

图书基本信息

书名：<<30天打造性感美女>>

13位ISBN编号：9787538445633

10位ISBN编号：7538445633

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：高菲 编

页数：192

字数：190000

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>

<<30天打造性感美女>>

前言

30天，一个自然月的轮回，一个女人生理周期的更迭，又一个发工资的日子，还有什么呢？

日子是否因为一成不变而烦闷冗长，容颜是否在岁月的打磨洗礼中变得色彩渐褪？

那些当年凝视着你的眼神是否还在？

那些形容女子的美好词汇是否依旧属于你，730天，似乎太拥挤，一切雄心壮志或是美妙计划都似乎难以容纳，即便勉强定下，又总是难以坚持。

30天最适合做什么？

答案是做自己。

让自己更自信，更迷人，更有力量对岁月说：更好的我其实在今天。

30天的性感计划，比起你曾经规划的人生、事业、情感都要容易坚持，何不试试呢？

当下一个月初来临，你发现自己真的因为改变而快乐着，那便是本书的最大愿望。

抛出第一个问题，我们的目标是30天变性感，那么何谓性感？

性感是某个人（一般指异性）的身材相貌或穿着打扮或动作，容易让观察者产生性冲动的感觉。

性感即能引起异性情欲的感觉。

人们对“性感女人”的讨论似乎一直都没有脱离女性固有的特征——身体的魅力。

好，那我们就对着镜子里自己的身体说这段话给自己：世上恰好有了男人和女人谁让你的跃跃欲试、

血脉喷张是这30天性感成果的判断标准呢？

我要性感，但不是为了取悦你而是要在自己的身体每个地方埋下一枚味道不同的梅子酸涩的、甜腻的、檀香的、软滑的让你因为好奇而寻找，因为寻找而沦陷，无论用眼神还是手掌30天，一个性感的你，就这么说定了！

<<30天打造性感美女>>

内容概要

性感，什么是性感？

性感从何而来？

女人的性感是多种多样的，如紧实的胸，弹性的臀，纤细的腰，秀丽的长发，迷人的眼神，这些性感地带都可以使你在不经意的举手投足间“电”到男士们！

性感是自己培养出来的，也许你本身就具有资本，但如果你缺乏自信，那就从本书开始，30天打造一个性感的你。

<<30天打造性感美女>>

书籍目录

第1~7天 性感——从头开始 第1天 护发：头发是女人的第二张脸 第2天 美发：发型——“适合的才是最好的” 第3天 气质：香肩美颈是关键 第4天 内功：思路清晰的女人最性感 第5天 头部皮肤护理锦囊 第6天 头部按摩减压方法 第7天 简便易学的头发打理妙招第8~14天 完善巩固女人的第一性感区：胸部 第8天 好的胸部：细、圆、香、软 第9天 最简单的丰胸法——按摩 第10天 随时DIY的丰胸操 第11天 迷人双乳吃出来 第12天 性感需要让男人来帮忙 第13天 巧穿衣成就美胸 第14天 乳房的塑形与保健 第15~21天 打造女人的第二性感区：臀部 第15天 让屁屁上的肉集合 第16天 浑圆其实也不难 第17天 巧用衣着塑美臀 第18天 走路300步美臀法 第19天 屁屁也要嫩嫩的 第20天 美臀最怕的几种伤害 第21天 OL办公室巧练臀第22~25天 极品修炼部门：腰、腿、手、背 第22天 “大腹婆”变“小腰精” 第23天 勾魂腰段保卫战 第24天 24小时打造美腿 第25天 极品女人看手与背第26~30天 性感不可缺少的细节 第26天 “裸露”不“暴露”就性感 第27天 性感、迷人的脸蛋 第28天 美妙声音透露万千风情 第29天 性感不能败给细节：腋下、脚趾、耳朵、牙齿 第30天 任谁难抵神秘女人香

<<30天打造性感美女>>

章节摘录

1第1~7天 性感 - - 从头开始颈部在人体学上是一个“多事三角区”，颈部的皱纹通常有两种，一种是初期老化的皱纹，十几岁时便开始出现，这种皱纹通常不明显。

另一种皱纹则是受紫外线的影响，并随着年龄的增长而加深，这种皱纹可能非常明显。

无数次抬头、低头的动作，加上支撑头部的重量，颈部肌肤很容易前言第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第1天护发：头发是女人的第二张...第2天美发：发型 - - “适合的才...第2天美发：发型 - - “适合的才...第2天美发：发型 - - “适合的才...第3天气质：香肩美颈是关键（1）...第3天气质：香肩美颈是关键（2）...第3天气质：香肩美颈是关键（3）...第3天气质：香肩美颈是关键（4）...第3天气质：香肩美颈是关键（5）...第4天内功：思路清晰的女人最性...第4天内功：思路清晰的女人最性...第5天头部皮肤护理锦囊（1）第5天头部皮肤护理锦囊（2）第5天头部皮肤护理锦囊（3）第6天头部按摩减压方法（1）第6天头部按摩减压方法（2）第6天头部按摩减压方法（3）第7天简便易学的头发打理妙招（...第7天简便易学的头发打理妙招（...2第8~14天完善巩固女人的第一性感区：胸部乳房一直被人们认为是女性特有的美的象征，因此，女性常常追求有一对理想的乳房。

专家们认为理想的乳房应该是：1.丰满、匀称、柔韧而富有弹性。

2.乳房位置在第2~6肋间，乳头于第4肋骨。

3.两乳头间的间隔大于20厘米，乳房基底面直径为10~20厘米，乳轴(从基底面到乳头高度)第8天好的胸部：细、圆、香、软...第8天好的胸部：细、圆、香、软...第9天最简单的丰胸法 - - 按摩第10天随时DIY的丰胸操（1）第10天随时DIY的丰胸操（2）第10天随时DIY的丰胸操（3）第11天迷人双乳吃出来（1）第11天迷人双乳吃出来（2）第11天迷人双乳吃出来（3）第11天迷人双乳吃出来（4）

<<30天打造性感美女>>

编辑推荐

《30天打造性感美女》：30天最适合做什么？

答案是做自己。

30天可以让自己更自信，更迷人，更有力量对岁月说“不”。

30天，让认识你的男士眼前一亮，让不认识你的男士频频回头，让爱美的女人以你为榜样！

30天，一个性感的你，就这么说定了！

让自己更自信，更迷人。

30天性感美女打造方案1~7天：性感——请从头开始8~14天：完善巩固女人的第一性感区——胸部15~21天：打造女人的第二性感区——臀部22~23天：极品修炼你的——“小蛮腰”23~24天：24小时打造修长美丽的——腿24~25天：打造完美的——玉手，塑造性感的——背26~30天：性感不可缺少细节——腋下、脚趾、耳朵、牙齿、脸蛋

<<30天打造性感美女>>

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>