

<<提升女性魅力的101个细节>>

图书基本信息

书名：<<提升女性魅力的101个细节>>

13位ISBN编号：9787538855487

10位ISBN编号：7538855483

出版时间：2008-1

出版时间：黑龙江科技

作者：马永基

页数：261

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>

<<提升女性魅力的101个细节>>

前言

魅力放大女人的生命魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有修养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰富。

魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，反而会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。

唯有魅力，而不是漂亮和美丽，才是长久的，更是每一个女人可以争取并获得的。

一颗热爱生命的心灵对美与魅力不应该是漠视和冷淡的，对美与魅力的追求应当成为生命的一部分。

魅力将会放大女人的生命！

一个有魅力的女人，往往很注重细节的修饰，她的妆容，必然会很精致，每一个部位都要做到恰到好处；她的言谈举止，每一个细节都让你感受到她内在的修养与高雅。

细微之处，彰显着女性魅力的无穷力量。

可以想象一下，一个有魅力的女人，在和人交谈的时候，她的谈话内容必定是内敛含蓄的，她的语气非常亲和，眼神很真诚的看着对方，面带微笑，并且有适当的手势辅助表达自己的思想。

和她交谈的时候，我们能够通过这些细节感受到她身上的魅力，修养、优雅、善良、智慧……我们非常愿意和她交往，并且很愿意像她一样，成为一个有魅力的女人。

提升你的女性魅力，往往要从细节入手。

女性魅力涵盖的内容相当广泛，容貌、服饰、学识、阅历、修养、执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有修养、懂得情绪管理，这些都是魅力女人所应具备的。

本书将引导你一一认识提升女性魅力所要注意的101个细节，从生活中的点滴小事开始，将自己打造成一个有魅力的完美女人。

<<提升女性魅力的101个细节>>

内容概要

魅力是一种由内而外散发出的摄人心魄的吸引力和动情点，是女性征服男人、征服世界的独特武器和资本，细节则是女性魅力的全部色彩。

作为一名现代女性，你想在职场中脱颖而出赢得更快的发展吗？

你想在社交中神采飞扬赢得更多人的青睐吗？

你想一生中气质充盈完美无瑕吗？

请关注这101个细节！

借此你就能成为一个美丽、高雅、成功、幸福的女性。

<<提升女性魅力的101个细节>>

书籍目录

容貌篇——装扮女性完美形象1.魅力女人懂得自己的色彩2.化妆品的使用顺序有讲究3.洁肤比保养更重要4.魅力女人拒绝痘痘5.控油让皮肤靓丽6.美白，女人求美的永恒话题7.抹去女人脸上的一片黑云8.魅眼亮一生9.唇部护理打造精致美女10.警惕女人的第1道皱纹11.身体皮肤护理让你更完美12.去除女人的最后一丝野蛮13.呵护胸部关乎女人一生魅力14.提紧女人坚实性感的美臀15.完美曲线由腰开始16.微隆小腹增添女人魅力17.魅女打造完美玉腿18.魅力杀手锏——完美的颈部19.展现你温柔的手20.女人指尖的灵动21.优雅体态的秘诀22.柔软似水是女人23.用心洗出好头发24.魅力女人从头开始打理25.形象设计从“头”开始26.给发丝添加一丝绚丽27.隔离霜和粉底修出完美肤色28.画在女人脸上的精致诱惑29.画出明魅眼妆——眉毛30.画出明魅眼妆——眼线31.画出明魅眼妆——眼影32.画出明魅眼妆——睫毛33.娇唇滴出点点魅力34.巧用腮红修饰完美脸型35.萦绕女人身边的一缕香气36.魅力女人懂得如何使用香水37.懂得控制用香浓度的女人更有魅力服饰篇——做个有个性的魅力女人38.丰富你衣橱里的色彩39.贴在身上的一层诱人隐秘40.饰品成就完美服饰41.晚礼服装点女人味42.头饰挑逗秀发灵性43.耳饰让女人摇曳生姿44.女人颈上魅力符号45.女人胸部的魅力标识46.魅力女人应该皓腕留芳47.女人手指上的别样风情48.戴在头上的美丽49.背在肩上的心爱包包50.飘在女人身上的丝丝风韵51.束在女人腰间的妩媚52.丝袜透显女人的内心品质53.女人的味道从鞋子开始——高跟鞋54.女人的味道从鞋子开始——休闲鞋55.魅力女人的时尚新饰品56.夏季太阳镜的魅惑仪态篇——体现女人的优雅魅力57.让手势丰富你的生活58.真诚柔和的眼神让你魅力无穷59.微笑多保持两分钟60.声音，女性的魅力音符61.谈吐文雅的女人更有魅力62.美观大方的站姿63.潇洒优美的走姿64.优雅漂亮的坐姿65.动作的细节66.女性要注意的握手礼仪67.风度翩翩吃西餐——预订、入座、点餐68.风度翩翩吃西餐——刀叉的使用69.风度翩翩吃西餐——怎么优雅的吃西餐(一)70.风度翩翩吃西餐——怎么优雅的吃西餐(二)71.提升你吃中餐的素质魅力72.接打电话礼仪显露你的修养健康篇——打遣最有魅力的女人73.永不变形的身材从控重开始74.永远“吃不饱”的好看女人75.漂亮的女人要调养76.营养早餐打造健康漂亮女人77.漂亮的女人会喝水78.养出诱人好体味79.养出优美好嗓音80.打造“碱性”完美肤质美女81.水润皮肤首先排毒82.女人特殊的日子要特别护理83.每日10分钟的美肤冥想84.运动——女人魅力的保鲜剂85.控制呼吸修身养性86.充足的睡眠成就美丽女人87.每天一澡让女人更健康88.逛出来时尚健康女人89.魅力女人永远不老90.魅力女人懂得爱自己91.学会解压让女人更鲜活修养篇——彰显女人魅力本色92.爱心，女人魅力的源泉93.自信，女人永远的魅力94.温柔，魅力女人重要元素95.宽容，魅力女人的美德96.浪漫，女人魅力的重生97.独立，成就女人持久的魅力98.激情，女人的魅力永不凋谢99.读书，女人魅力的内涵100.写作，让女人魅力脱俗101.音乐，让你的心飞扬

<<提升女性魅力的101个细节>>

章节摘录

8. 魅眼亮一生美丽和动人的眼睛是最有吸引力的，当人们注视眼睛的同时，往往能看到眼部周围皮肤的状况。

然而，眼睛周围的皮肤却往往是面部最容易衰老的部位。

因为眼部的皮肤中是人体皮肤中最薄的部位，加上眼部皮下的皮脂腺与汗腺分布最少，极易产生皱纹

。一旦皱纹形成，往日那充满青春活力的神采便日渐消失，随之而来的是面容的衰老。

所以，平时要更加注意呵护自己的眼部周围皮肤，让自己拥有一双魅力四射的双眸！

熬夜工作、心灵疲累、甚至环境对皮肤的影响，都将最先在眼部显现。

怎可以让双眼令容颜失去光彩呢？

让我们找出眼部皮肤问题的根源，寻回青春明眸吧。

面部最薄弱的皮肤是眼部周围，因此无论外在或身体内部问题对皮肤的损害，首当其冲的便是双眸。

眼部皮肤范围很小，却能产生如黑眼圈、眼袋、水肿、干燥缺水、鱼尾纹等繁多的皮肤问题，除外在因素，还要归咎于弱不禁风的眼部皮肤结构。

皮质薄弱眼部表层厚度仅有0.5毫米，而面部皮肤的厚度约有1.75~2.50毫米，换言之眼部皮肤比面部皮肤薄三分之一，薄弱的皮肤结构基本上是眼部问题的根源。

眼部共有22组肌肉，眨眼时动用了其中14组，其中眼轮肌的强壮度比唇部肌肉强一倍。

我们每天眨眼约10 000次，皮肤被强而有力的肌肉包围，持续不断的拉紧放松动作，令眼部皮肤比其他部位更易松弛。

眼部皮肤欠缺具保护作用的皮脂腺，真皮层亦缺乏纤维及胶原组织，因此较易受外在因素影响而出现过敏，甚至提早衰老。

眼睛神经纤维与血管的密度很高，令该部位的循环及淋巴系统较慢，容易感到疲劳。

而血液循环不畅通会造成淤血积聚，因此色素问题较易在眼部皮肤出现。

既然眼部皮肤如此脆弱，所引发的皮肤问题又如此繁多，所以唯有由护理人手，按部就班令眼部皮肤回复紧致。

选择适合自己的眼部皮肤用品固然重要，但懂得就当前的皮肤问题而做出相应对策则更为要紧，应按照不同的皮肤问题而选择合适的用品及护理技巧。

现在市面上的眼部皮肤护理产品种类繁多，到底它们之间有什么差异？

你的年龄层和皮肤状况适合用哪一种呢？

下面将做一个大致的介绍，想拥有一双魅眼的你可以参考一下。

使用眼霜应注意以下几点。

(1)使用频率：每天。

(2)适合年龄：25岁以上比较成熟的皮肤。

(3)针对问题：眼霜的功效性最多样化，能够真正对抗细纹、黑眼圈等眼部皮肤问题。

(4)优点：种类繁多，针对性明确。

现在许多眼霜都带有SPF值，适合白天使用，为眼部皮肤提供更加周全的保护。

你也可以根据眼部皮肤的不同状况在日夜分别使用不同的眼霜来达到最好的效果。

(5)注意事项：一次使用的量不能太多，否则反倒会加重眼部皮肤的负担，油脂粒的出现就是最常见的负担过重的表现。

使用眼膜应注意以下几点。

<<提升女性魅力的101个细节>>

编辑推荐

《提升女性魅力的101个细节》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<提升女性魅力的101个细节>>

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>