<<一个人也可以美丽>>

图书基本信息

书名:<<一个人也可以美丽>>

13位ISBN编号: 9787539039824

10位ISBN编号:7539039825

出版时间:2010年9月

出版时间:江西科学技术出版社

作者:柿崎江子

页数:160

译者:何曙燕

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

<<一个人也可以美丽>>

前言

作者序小时候的我,是一个喜欢棒球帽多干裙子的小女孩。

- 一心想让我有个女孩样的母亲总是说:"至少也应该有点红颜色吧!
- "非常想要棒球帽的我和认为女孩就该是红色的母亲,最后达成的协议就是广岛鲤鱼队的棒球帽(红色)。

于是母亲很不情愿地给我买回的多是广岛鲤鱼队的棒球帽。

之后,尽管父母费尽心机教育我"要像个女孩"、"女孩应该……",依然没能唤醒沉睡在我心中的"女儿心"。

18岁,我作为商场的女服务员初次走上社会,没有任何的肌肤护理意识,尽管是接待客人的工作,但当时我的确是真正的"裸妆",一起工作的大姐姐实在看不下去了,感慨到,"至少打打粉底啊!

"第一次使用的粉底是资生堂的泊美,注意是仅仅使用粉底而已!

可想而知我的皮肤会被伤害到什么程度。

因为不懂得任何皮肤护理知识,我很晚才开始最低限度的使用洁面和化妆水。

购买化妆品时几乎只是在选择包装,里面是什么成分?

管它呢!

问问皮肤好的朋友用什么化妆品就马上效仿,完全不去考虑适不适合自己。

然而在我迎来了花样年华的二十五六岁时,我意识到"我怎么也喜欢漂亮、化妆了?

.....我选错目标了?

"经过漫长的爱情冰封期,从头到脚客观地审视自己,事情是明摆着的。

皮肤黯淡粗糙、整天无精打采,不控制饮食,身材就更不用说了。

从头到脚无论怎么看,都与"花样少女"这个词不搭边。

从这之后,我的内心一直在呼唤"我想要美丽"、"我想成为精彩的女人"、"我要我自己心悦诚服",就是这种发自内心的坚持,让我开始走上了美丽之路。

有了这个觉悟和目标之后,感觉到身心,甚至周围的一切都在配合我。

我从最简单的基础开始打理自己,任何关于美的信息,都去一一尝试。

然而在追求的过程中我发现,漂亮不仅仅是对着瓶瓶罐罐的化妆品,了解它们的功效、涂抹步骤。

美丽应该是从内而外散发出来的,你的穿着、一言一行、健康、心态等都和美丽是紧密相连的,认识 到这点,我的美丽之路又前进了一大步。

变漂亮之后,我最大的收获是心情变得愉悦了。

虽然感悟的晚了些,但是现在还是要欢唱:女人原来可以如此快乐地活着。

不知为什么至今还记得小时候听过的藤井文弥的话"做女人真好,可以尽情地享受时髦服装、随意地化妆"。

然而在15年后,我才明白这句话的意思。

每当想起"优秀的女性"时,最先浮现在我眼前的是时常和我一起工作的美发师山本浩未,每次看到 她都是容光焕发的。

在拜访山本老师时,她的一句话一直深刻地影响着我,"即使再失落和失败,情绪尽可能不要波动太大,凡事都有好和不好的两面性,最好事先做好这样的心里准备。

受到精神打击时,缓和下情绪、想些高兴的事,就能很好地抑制。

"我想推荐给想要漂亮女性的一件事就是"要摆正姿态"。

想要变漂亮并没有想象中的那么简单,不费点时间、工夫,想要身心有立竿见影的效果,是不可能的

· 一个好的心态是美丽的关健,我们要做自己情绪的掌控者,时刻保持良好的心态,这是美丽的基础。 下点工夫的话,我相信所有的女性会比现在漂亮三成以上。

变漂亮,不会损失什么,那就带着愉快的心情开始美丽之旅吧!

柿崎江子

<<一个人也可以美丽>>

<<一个人也可以美丽>>

内容概要

年轻时候的我,对美容、健康、生活方式等毫无经验。

然而经过一段爱情冰封期之后,重新审视自己,对生活也有了新的感悟:"我要改变自己""我想成为精彩的女人""要赢回这之前损失的时间"……意识到了,就是行动的开始。

但,要想变美可不是那么容易的事,经过长期的"作战"在这里我要与你们分享——所有女性关心的美丽发烧议题。

即使一个人,也可以完美地生活的秘密,就在这里!

<<一个人也可以美丽>>

作者简介

柿崎江子 1970年出生于青森, 毕业于东京著名的美术学校SETSU MODE SEMINAR。

职业为插图画家,多为女性杂志、书籍画插图。

擅长的领域为美容、旅行和美食。

持续着对美无尽的追求, 是个希望同时受到自己以及他人认同的美丽狂人。

因常常是一个人工作,所以取材时

<<一个人也可以美丽>>

书籍目录

指压,解放身体第一步推荐!

日常瘦身小运动 养护头发大揭秘 漫长的发型之旅 最适合我的,你的呢?

美丽的秘密1简单 美丽的秘密2内衣 美丽的秘密3瑜伽 有茶的生活 全身大作战 肌肤水分的测试比较 只要穿对丝袜,就能拥有美腿 美丽的世界 · 旅行箱 · 一组真实的写照:奋争 使眼睛炯炯有神的化妆课美丽的世界 · 纽约 · 索尼广场值得购买的美肤产品 干燥、疲劳面孔的急救面膜 告别体寒症 繁忙的入浴 用占卜和中药治愈体寒症 一组真实的写照:难为情的书名漫长的化妆品之旅 健康第一,失去了引人瞩目的翩翩风度 展示我的冰箱 美丽的世界 · 法国 · 腰围一次就减掉4厘米 ?

一组真实的写照:潇洒的女孩与初现的衰老博弈漫长的便秘之旅 重温昔日糙米的生活与减肥霜抗衡一组真实的写照:一张救急的吸油纸美丽的世界·越南·全赴武装抵抗紫外线为无烟人生的誓言干杯 完美的口腔护理 美国口腔护理用品 色彩能量疗法,重新认识自己美丽的世界·塔希提·了解神秘的灵气力量享受熟睡 几款产品的使用感悟"作者照片"拍摄花絮 最诚实的镜子 在Sleeping Lady体验欲仙欲死 美丽的世界·美国·一组真实的写照:男性喜好 漫长的减肥之旅与肥胖的恶魔争分夺秒 补充铁元素的南部铁器茶壶 我要改变风水占卜,只相信好的事情 女性之路1 街上的女人 女性之路2健身房的女人 山本浩未容光焕发的秘密 恋爱才是美丽的根源 充实剪贴簿 大自然的力量,能量宝石 对抗寂寞的晚上 开始吧——让女人变得更美丽

<<一个人也可以美丽>>

章节摘录

插图:与肥胖的恶魔争分夺秒这是那一年刚开始时的事情。

我只注意体形的变化,再无他念。

初秋刚和他分手,现如今独身的我才真正拥有锻炼身体的大好时机。

即使有了时间、地点、和某某之类的诱人约会,也抵挡不住我现在磨炼好身材。

虽说锻炼意志也很重要,但是我现在最主要的是要锻炼身体。

年末时收集了些减肥的物品,从元旦开始逐个试用。

伊夫圣罗兰配合 "Abtronic"减肥 先是涂抹减肥药膏——新面貌(伊夫圣罗兰的)。

他们的广告词是"使用后的第八天就会有变化,瘦下去的部分不会反弹"。

八天!? 不反弹!

7

不错吧,说的那么坚决,应该有用。

在杂志上看到这个后,我马上跑到伊芙圣罗兰专柜,看到有很浓妆容的职员就靠近她问:"到底你们说的是真的吗?

"她听了我的话,后退半步说:"不能觉得涂了减肥药膏就暴饮暴食,还是平常的那种饮食就行,另外还有个人差,也有用完一瓶腰围就减了3厘米的实例。

"听她这么一说,一瓶6700日圆,减肥上瘾的人,无论如何都会买的!

大概三个星期的时间,早晚各涂一次。

直率地说,数字上并没有变化,腰围不好看的地方看上去平整了。

说是能减腰围恐怕是错觉吧。

在一月中旬,黄昏的电视购物上申请的"Abtronic"寄到了。

像冠军腰带一样缠绕在腰上,通过微电流起到收缩肌肉的功效,在睡觉时还能起到锻炼肌肉力量的作 用。

最近这个流行的保健物品,最便宜1万日圆左右,最贵是几十万日圆,样式繁多。

腰围、小腹、腿、臀部、两只手腕、胸部等, 到处都用得上。

因用的是电池,所以在做家务时、在办公桌前工作时也能用。

只是腰带式的必须围在身上使用,一个腰带只能用在一个地方。

这种使人亟不可待的手段是否就是最便宜价格9800日圆的秘密呢?

还有电量不足时,只用来按摩肩膀也是没问题的。

说是这么说,可是腰带式的怎么才能固定到肩膀呢?

所以9800日圆价格的原因是否也就在这了?

<<一个人也可以美丽>>

编辑推荐

《一个人也可以美丽》:日本第一美容绘本;引起全亚洲女性强烈共鸣,半年重印6次;看过的、照做的都能漂亮三成以上;帮助你在"忙、茫、盲"的生活中找到最美的自我;彩妆大师山本浩未倾情推荐。

<<一个人也可以美丽>>

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