

## <<打造型男力>>

### 图书基本信息

书名：<<打造型男力>>

13位ISBN编号：9787702081704

10位ISBN编号：7702081708

出版时间：2012-10-25

出版时间：PCGamer

作者：潮! 男塾編輯部

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>

## <<打造型男力>>

### 內容概要

「人帥真好！  
」那你幹嘛不變帥？

想當型男，原來可以這麼簡單！

30堂連猴子都看得懂的保養、健身、穿搭、髮型、提高異性緣課程，不用整形、免花大錢，讓你從裡到外都變帥！

想變型男的人立馬看過來！

2012最強型男書，5大主題 30堂詳盡教學，從頭到腳，全方位提昇你的外在條件！

#### 保養篇

根據調查，女性對男性的第一印象，取決於臉部的清潔感！

時代不同，男人也要好好愛面子！

10堂超簡單保養課，擊退油光、粉刺、痘痘、皺紋，從年輕開始抗老，讓你當個人見人愛的不帥哥哥！

#### 健身篇

想當俐落型男，免上健身房也能辦到！

針對上班族最苦惱的小腹、腰背、上半身等部位，設計在家、在辦公室都能輕鬆做的動作，只要運用每天的零碎時間，就能令身材更加結實！

#### 穿衣篇

每次逛街總覺得茫然，不知該如何挑衣服？

物價在漲，治裝費有限，什麼才是真正百搭的單品？

本篇除了傳授買衣心法，更示範提高好感度的休閒穿搭實例，並提供適合正式場合的西裝常識，讓你的穿搭不再失手！

#### 髮型篇

該選什麼髮型，才能發揮臉型優勢？

想讓髮色有點變化，又怕被笑台客？

為何髮型師抓出來的造型那麼帥，自己抓就總是走鐘？

本單元徹底解決一般人常見的髮型困擾，並深入解析造型品特性，讓你幾分鐘就能抓出沙龍級的造型！

#### 人氣男的行動綱領

人帥還不夠，貼心才能讓你人氣上層樓！

正妹編輯獨家分享，讓女孩怦然心動的相處之道，並嚴選10大偷心約會勝地，擄獲芳心不是夢！

## <<打造型男力>>

### 作者简介

潮！

男塾編輯部

屬於男人的生活品味意識抬頭，時代男性值得讓自己更出色。

潮！

男塾（Men ' s JUKU）書系從穿搭、保養、健身到消費生活品味，內外俱足的出版品內容，讓男人一次到位，學會潮的生活態度。

## <<打造型男力>>

### 书籍目录

編輯部的話

Part 1：保養篇

- 第1堂 正確洗臉告別油光閃閃
- 第2堂 20歲起就該奉行的頭皮清潔法
- 第3堂 讓臉更緊實的表情肌運動
- 第4堂 去角質令保養事半功倍
- 第5堂 敷面膜不是女生的專利
- 第6堂 化妝水幫你調回最佳膚質
- 第7堂 乳液是防乾控油的好幫手
- 第8堂 防曬就是防老！

第9堂 10招惱人體臭消除法

第10堂 正確噴香水讓你魅力激增

Part2：健身篇

- 第11堂 在辦公室也能做的打擊小腹操
- 第12堂 每天30分燃脂健走法
- 第13堂 免上健身房，在家就能練出王字腹肌
- 第14堂 提昇軀幹力擊退腰腹問題
- 第15堂 練好上半身，穿衣服更好看

Part3：穿衣篇

- 第16堂 配色
- 第17堂 比例真的很重要
- 第18堂 西裝這樣穿才型
- 第19堂 基本搭配原則
- 第20堂 必買實用單品簡覽
- 第21堂 提高好感度的實戰穿法休閒篇
- 第22堂 提高好感度的實戰穿法上班篇
- 第23堂 如何選擇配件

Part4：髮型篇

- 第24堂 挑選適合自己的髮型
- 第25堂 不變台的染髮學問
- 第26堂 如何跟髮型師溝通
- 第27堂 了解造型品，3分鐘抓好造型

特別附錄：人氣男的行動綱領

第28堂：讓女孩怦然心動！

型男應有的騎士道

第29堂：愛蔓延，情升溫！

偷心聖地全台10選！

第30堂：令人瞬間冷掉的7大NG行為

<<打造型男力>>

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>