

<<百分百女人>>

图书基本信息

书名：<<百分百女人>>

13位ISBN编号：9787801666178

10位ISBN编号：7801666178

出版时间：2006-1

出版时间：中国档案出版社

作者：黛丽编著

页数：232

字数：200000

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>

<<百分百女人>>

内容概要

高贵典雅，做一个有品位的女人；婀娜多姿，做一个女人中的女人；魅力夺人，做一个令人难忘的女人……！

做一个智慧的女人，做一个优雅的女人，做一个“百分百女人”。

让女性更美丽，让生活更有情趣！

本书从各个方面诠释了女性之美，让时尚信息和流行符号以润物细无声的方式渗透入你生活的方方面面，书中精彩优美的插图令你赏心悦目，轻松俏皮的文字为你指点迷津，让你在闲暇时分，在追求生活品位之际，时刻感到有一位贴心伴侣待奉左右的惬意。

爱自己的女人更要是一个健康的女人，拥有健康的生活方式。

不要总说自己不爱运动，也不要总说自己只是肉食动物，这样生活下去的结果，只会使你变成臃肿且毫无生气的女人。

节食可以帮你减肥，锻炼可以改变你的体型，我们不要小看每天那短暂的锻炼，它甚至可以改变你生活的态度，至于你应该选择什么样的运动，那就赶紧翻开书看一下吧。

总而言之，真正爱自己的女人，就会爱上生活中一切美好的事物，既会深入探索自己内心世界，也会注重外表的修饰，懂得打扮自己，这样，才算一个真正的百分百女人！

<<百分百女人>>

书籍目录

前言第一章 修炼内秀，做睿智女人 美丽是一种态度 每个人都可以从容优雅起来 性感是由内而外的
领养一门艺术，做气质女人 魅力女性要做的20件事第二章 灵动秀发有妙招 洗出莹彩秀发 头发健康—
—护发第一准则 梳子与头发的美丽约会 炫彩发色健康染发 花样发型超强震撼力第三章 肌肤完美如
明星 拥有好习惯改掉坏习惯 做好肌肤保养基础课 彻底甩掉肌肤问题 做个靓眼美人 好皮肤加速器—
—面膜第四章 淡妆浓抹总相宜 化妆的态度 上好你的底妆 打造魅力电眼 唇彩闪亮万种风情 让桃花香
两腮 拥有千面妆容 正确卸妆美丽持久第五章 健康饮食成丽人 排出毒素，美丽第一步 皮肤健康饮食
大秘密 瘦身饮食 美体饮食餐 生理期时的饮食调整第六章 健康美人爱瑜伽 初学者的完全手册 缓解办
公一族颈椎压力 生理期的瑜伽减痛法 瑜伽美人美臂 瑜伽美人美腹 瑜伽美人瘦腰 瑜伽美人美臀 瑜
伽美人美腿 瑜伽美人美膝 恋上特殊瑜伽第七章 休闲运动也时尚第八章 减肥美体两不误第九章 衣仪
丽人扮靓记第十章 纸醉金迷女人香

<<百分百女人>>

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>