

<<美丽细节全书>>

图书基本信息

书名：<<美丽细节全书>>

13位ISBN编号：9787802067868

10位ISBN编号：7802067863

出版时间：2008-11

出版时间：谢静 光明日报出版社 (2008-11出版)

作者：谢静

页数：240

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>

前言

何为美丽？

是俏丽的容颜、精致的妆容、得体的装扮，还是优雅的谈吐、高雅的气质、心灵的智慧？

其实，这些都是美丽，但又不全是，真正的美丽是从生活的一点一滴体现出来的精致，是对每个细节的关注。

即使是一个长相平淡无奇的女子，如果她的房间里总是有盛开的鲜花，仅仅这一个细节，就会让人觉得这是一个懂得生活、富有情趣的美丽女子。

所以，真正的美丽是由生活细节构成的。

从早晨洗脸开始，到身体保养、化妆、着装，再到瘦身塑形、养颜、保健、排毒，再到礼仪、气质修养、生活智慧……无一不是构成美丽的要素。

美丽是女人一生的资本，是女人一生苦心经营的事业。

为了追求美丽，很多女人积极尝试各种化妆品，花大把的钞票买漂亮衣服，甚至去整容整形……殊不知，美丽是要用心一点一滴打造出来的。

有多少追求美丽的女人，到处寻求着美丽秘方，却在生活中处处践踏着自己美丽的形象。

她们一面说着要减肥，一面却“能坐不站，能站不走”，只有一站路也要坐公交车，上了公交车，即使不累也要找个座坐下；她们一面说着要做淑女，要处处体现有教养的大家风范，一面却在公共场合言语不当、举止不雅……她们忽略了这些生活中的细节，而正是这些被忽略掉的细节，让她们离美丽越来越远。

其实，美丽不仅是外表，更多的是内心的丰盈，是面对琐碎生活时的热情与细心，是不卸妆就不睡觉的坚持，是时时处处表现出来的高雅气质，是面对艰难困苦时自信的微笑，是积极生活的态度……青春永驻只是美好的梦想，红颜易老，而由细节造就的美丽却可以历久弥新，在岁月的淘洗中闪耀出绚烂的光彩。

外表美固然很重要，而举手投足间表现出的自信高雅的气质、乐观向上的人生态度又何尝不是一种美呢？

成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美，工作着是美丽的，运动着是美丽的……一个真正美丽的女人，其美丽应该是蕴于中而秀于外的。

正是这些品味、内涵与个性，为女性的美注入了灵魂，让美丽可以不受年龄的限制。

本书选取了生活中可能会被忽略的种种细节，一一列举，内容涉及美容、化妆、保养、着装、饮食、运动、健康、修养、智慧等各个方面，再加上贴心的美丽提醒，旨在打造全方位的细节美女。

本书语言简练、通俗、深刻、隽永，将实用、趣味、品味融于一体，定会让您在阅读过程中获得美的感悟和体验。

最后，祝愿所有的女人都拥有经得起岁月磨砺的美丽，一直美丽到老。

<<美丽细节全书>>

内容概要

《美丽细节全书》选取了生活中可能会被忽略的种种细节，一一列举，内容涉及美容、化妆、保养、着装、饮食、运动、健康、修养、智慧等各个方面，再加上贴心的美丽提醒，旨在打造全方位的细节美女。

《美丽细节全书》语言简练、通俗、深刻、隽永，将实用、趣味、品味融于一体，定会让您在阅读过程中获得美的感悟和体验。

全书分为美容化妆篇、身体护理篇、美丽女人修炼篇三篇，传授给您关于肌肤护理、化妆技法、洗发护发等9大美丽细节。

<<美丽细节全书>>

作者简介

谢静，聚成资讯集团华北区兼河南分公司总经理，女性素养培训专家，知名华人魅力女讲师。

作者致力于女性素养传播与推广，关注细节，让美丽超越岁月。

本书作者将以其独特的人生阅历和专业时尚的女性视角，为你讲述魅力金方，对广大读者塑造优雅自我大有裨益。

<<美丽细节全书>>

书籍目录

美容化妆篇美丽细节Step 1 肌肤护理——养护美丽的基础洁肤——洗出清澈明丽补水保湿——养出水灵润泽防晒美白——青春明媚上上策保养——给肌肤全心呵护备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 2 去瑕有方——美丽无懈可击祛痘——将“战痘”进行到底抗皱——让容颜定格在最美的18岁细节护理——从手到脚，无一疏漏问题肌肤——光洁靓丽不是梦备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 3 化妆技法——容颜“再生”的神奇魅力卸妆——洁净肌肤的重难点化妆品——认识你身边的“朋友”化妆技巧——手法娴熟，美丽自然来备忘录——容易忽略的美丽细节身体护理篇美丽细节Step 4 洗发护发——美丽从“头”绽放洗发——洗出健康亮泽梳头——让发丝自在飞扬护发——给秀发全心呵护备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 5 瘦身塑形——苗条有型才是王道瘦身——美丽体形拒绝赘肉塑形——就是要性感迷人备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 6 合理饮食——营养塑造美丽食物养颜——吃出健康红润汤水养颜——养护“水做的骨肉”备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 7 运动+睡眠——美丽的必由之路运动——彰显朝气与活力之美睡眠——会睡的女人美到老备忘录——容易忽略的美丽细节美丽细节Step 8 健康排毒——别让美丽容颜被“偷换”拒绝疾病——先有健康才有美丽排毒——无毒一身轻备忘录——容易忽略的美丽细节美丽女人修炼篇美丽细节Step 9 着装、配饰和香水——装扮你的美丽世界着装——穿得合适才漂亮配饰——为美丽加分的可爱小物品香水——一半是科学，一半是性感备忘录——容易忽略的美丽细节魅力女人——由内而外皆是风情仪态——任何场合都是“淑女”修养——心灵的丰盈更持久备忘录——容易忽略的美丽细节生活智慧——来一场美丽的心灵瑜伽对自己——女人应该爱自己对爱情——女人需要爱情的滋养对生活——幸福就在你手中

章节摘录

插图：美丽细节肌肤护理_养护美丽的基础洁肤——洗出清澈明丽美容师密语：洗脸 洁肤很多女性都认为早晚用洗面乳洗两次脸，就是清洁肌肤了，但是专业美容师认为：真正的洁肤效果绝不是简单的洗脸程序所能达到的。

脸上有污渍，用洗面奶和水清洗后就真的干净了吗？

答案是否定的。

其实，真正的洁肤不仅要求清除皮肤上的污垢和尘埃，还要求能够清除皮肤上残留的化妆品，并将皮肤上多余的油脂、老化的角质细胞和汗液等都一一清除。

怎么样，你是不是吓了一跳，原来洗脸并不像想象的那么简单。

来看看标准的洁肤步骤吧，你都遵守了吗？

1. 用洗面奶清洁肌肤。

如果脸上有彩妆，应先卸妆。

洗脸的手势也很重要：用中指和无名指的指腹以画圈的方式轻柔按摩脸部，将毛孔里的脏东西统统清理出来。

2. 用洁肤水搽脸。

用化妆棉蘸洁肤水，然后顺着脸部皮肤纹理轻轻搽，从下往上，从里到外。

之后用手轻轻地拍打脸部肌肤，使肌肤能充分吸收洁肤水，这上步既可以深度清洁肌肤，又有补水的作用。

<<美丽细节全书>>

编辑推荐

《美丽细节全书》介绍了：何为美丽？
是俏丽的容颜、精致的妆容、得体的装扮，还是优雅的谈吐、高雅的气质、心灵的智慧？
其实，这些都是美丽，但又不全是，真正的美丽是从生活的一点一滴体现出来的精致，是对每个细节的关注。
真正的美丽是由生活细节构成的。

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>