

<<写给懒女孩的美丽心经>>

图书基本信息

书名：<<写给懒女孩的美丽心经>>

13位ISBN编号：9787802559523

10位ISBN编号：7802559529

出版时间：2012-2

出版时间：吕杨 企业管理出版社 (2012-02出版)

作者：吕杨

页数：192

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>

## <<写给懒女孩的美丽心经>>

### 内容概要

本书内容简介：现在的懒女孩并不是出于本性懒惰，是因为都市生活的快节奏、高密度，使得她们没有那么多时间花在梳妆打理上。

本书特别针对高效生活的OL职场人士，从美容、美体、美妆、美食等女孩关注的角度，进行懒女孩全面美丽培训。

在章节设置中突出展现她们所关注的实用信息，如“10分钟搞定上班妆容”，“OL请自学！\_办公室自助美体课”等，都会成为吸引她们眼球的亮点内容。

## <<写给懒女孩的美丽心经>>

### 书籍目录

- Part 1 懒女孩也一样健康美丽  
过分的热情是一种善意的伤害  
懒女孩的优势  
懒人保养哲学
- Part 2 早起5分钟，就可以自信满满上班去  
化妆品全家福，“懒女”必修课  
10分钟内搞定上班完美妆容  
考考你的色彩感  
应急补妆小方法  
因地制宜的形象设计  
不可不知的卸妆定律  
懒人懒办法，受用一辈子  
如何打造一个“卧室美容院”
- Part 3 假如你“懒”于生病，就从这里开始  
别让情绪“绑架”了你  
你患上“亚健康”了吗？
- 善待大脑，让你美丽到老  
“防毒”比“排毒”好  
如何看待“老友驾到症”  
卵巢保养，女人知多少  
早睡早起最能使美丽的脸鲜艳  
乳房健康不可忽视  
关节健康轻视不得  
警惕身体小信号，疾病早知道  
五大作风会让你身体“亮红灯”
- Part 4 皮肤代谢，还是懒一点儿的好  
瞬间认识你的肤质  
皮肤“懒惰”也有益  
20岁，日常护肤5部曲  
痘痘意味着青春吗？
- 人体衰老竟与吸氧有关  
学会拯救各类问题的毛孔  
皮肤杂症知多少  
了解皮肤生物钟  
如何知晓肌肤年龄  
懒惰护肤妙招
- Part 5 “动”使女孩精神焕发  
如何征服使身材走样的罪魁祸首  
整形，还是塑形
- .....
- Part 6 青丝霓裳为你打造全方位美丽  
Part 7 再懒也要看一看的8句美丽建议  
Part 8 在吃的世界中，懒和馋可以是美德

<<写给懒女孩的美丽心经>>

## <<写给懒女孩的美丽心经>>

### 章节摘录

版权页：1.将粉底液分散点在面部五区，每区约绿豆大小量。

2.用双手三四指指腹快速交替拍打的手法先将粉底液在五个区域散布开。

记住，是快速拍打，而不是大面积刷墙哦。

3.再用手指指腹像涂乳液一样推匀。

Step-2：眉毛+睫毛=简便眼妆。

画好眉形再刷睫毛膏。

前提当然是你的眉形已经修好了，这个工作可以在晚上睡觉之前完成，还可以避免修眉时带来的皮肤发红。

画好眉形再刷上睫毛膏，就可以神采奕奕出门了！

注意：眉粉或眉笔宜选深棕色的，比较自然；刷头不太大、效果不太夸张的黑或棕色睫毛膏都很适合新手入门。

1.眉画法1：先用眉笔画出基本线条，再用斜角或螺旋形眉刷沿眉向扫开。

2.眉画法2：棕色眉粉+斜角眉刷效果自然，适合天生较完整的眉形。

眼影粉质地比眉粉更细，也是不错的选择。

3.必修课：学用睫毛夹夹翘睫毛，增强立体感。

（若嫌麻烦，也可以直接将睫毛烫弯）。

提示：含纤维或刷头较大的睫毛膏对新手来说不易掌握，可选刷头适中的普通黑色睫毛膏，沿睫毛方向刷出即可。

Step-3：唇彩=快速+点睛。

用指腹将唇彩轻轻拍开。

平时的通勤妆选择浅粉色或浅桔色系的唇彩，既自然又能为脸庞增添好气色，而且快速简便。

珠光效果太强烈或颜色太鲜艳的唇彩则不适合通勤妆。

这个过程最好是在用完早餐后，否则，食物会带走美丽的唇彩。

1.用唇彩刷棒将唇彩涂在上下唇中部。

2.用指腹轻轻拍开，效果会很薄透自然。

3.上下唇轻轻抿一下即可，不要用力或磨蹭。

专家建议选购颜色安全的多功能化妆品，例如可以画眼妆和腮红的粉红色眼影，或是同时可当腮红的浅色口红，都是一举多得值得投资的宝贝。

## <<写给懒女孩的美丽心经>>

### 编辑推荐

《写给懒女孩的美丽心经》：一部专为“懒女孩”们写的化妆书。  
不用再神往“她”的完美肌肤，不用再嫉妒“她”的魔鬼身材，不用再羡慕“她”的优雅仪态。  
“花小钱，使巧劲，办大事”，不让宝贵的精力和银子白白付诸东流！  
这里将要偷偷传你一个秘诀，那就是：懒人自有懒人福，该偷懒时绝不含糊。  
“世上只有懒女人，没有丑女人”，一句革新色彩极浓的口号瞬间传遍大江南北，并被众多女性奉为美容的金科玉律。  
于是，天下女人每天像只不辞辛苦的小蜜蜂一样忙碌地穿梭于各种美容美体店，奔波于各大护肤、化妆店，淹没在一大堆的面膜、眼膜、鼻膜、唇膜中……将自己弄得疲惫不堪之后发现，美容效果不但不见佳，反而更加芳颜憔悴。  
“懒女孩”也可以很美丽，此书打破传统的美丽心经，让工作节奏快的女人们也能俏丽出门，打扮出自己的个性。  
书中详列了一些实际有效的方法帮助“懒女孩”们解决困难：没时间化妆、没时间锻炼、没时间买衣服等问题。  
谁说懒女孩注定与“美丽”二字无缘？  
《写给懒女孩的美丽心经》会告诉你，那句流传了多年的名言其实也是谬误！

<<写给懒女孩的美丽心经>>

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>