

<<嗨.女孩们>>

图书基本信息

书名：<<嗨.女孩们>>

13位ISBN编号：9787806784365

10位ISBN编号：7806784365

出版时间：2006-4

出版时间：上海书店

作者：优优周

页数：156

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>

<<嗨.女孩们>>

内容概要

本书根据上视《超级模特》节目制作而成的，邀请了多位服装设计和表演领域的专家参与策划编著，揭秘“超级模特”打造的全过程。

作为全国第一个模特选拔综艺节目，《超级模特》开播3年来以“时尚、优雅、奢华”的节目理念，成为上视的一个时尚品牌。

本书是国内第一本专为亚洲模特设计的职业读本，书中关于美容、健身、护理、化妆等方面的知识，颇具实用价值。

本书由上海生活时尚频道《超级模特》节目组编写，首次揭密了超级模特打造全过程是国内第一本专为亚洲模特设计的职业读本。

自恃身高过人的都市女孩们如今大都揣着一个超级模特之梦，T型舞台上风光无限，华丽服装，镁光灯闪烁，的确是一片迷人世界。

可是要想成为一个模特，是需要身体条件和智力条件的，没有想象的那么简单。

本书从各个层面向这些美丽的女孩们传授经验，细致到了极点，还特别把一些名模的私下聊天话语都记录了下来，真是充满了真传，绝对堪称超级模特的入门宝典，是一个丑小鸭向天鹅转变的前奏。

本书虽为有志进入模特圈里的女孩量身定做，但有相当内容是关于美容、健身、护理、化妆、饮食方面的知识，每部分都有详细的指导建议，对所有爱美的女孩子也非常实用。

<<嗨.女孩们>>

书籍目录

第一章：入行的基本条件 偶像与风光无限第二章：生理准备 并非野心的诞生与摧毁第三章 健身和形体训练 画报女郎成就封面光辉第四章：护理 模特世界解密准则第五章：合理饮食 在直奔主题的未知路线上第六章：睡眠 新人机关报脸一夜蹿红之典型案例详解第七章：化妆 镜头里的身体优势曝光第八章：心理准备 那些风尚都会的地盘之争第九章：现场表现 具有发方权群体的私聊台词第十章：比赛心态 模特穿衣经—给这世上所有美丽拥趸者第十一章：设计适合自己的发展道 关于Super Model的问题不设防版本第十二章：对话成功模特 坐在Super Model的节目前盘算未来

<<嗨.女孩们>>

章节摘录

书摘模特穿衣经 — 给这世上所有的美丽拥趸者 一、沙漏形身材 可分为匀称形沙漏与浑圆形沙漏两种，在衣着装扮上前者较后者有更好的资本与曲线效果，重点展现身体轮廓。

诀窍法则在于： 1 匀称形身材可多选择类似于粗斜纹棉布之类的硬朗材质，但衣服的裁剪方式不宜太直，以添加：些许褶皱为佳。

2 匀称形身材虽然有整齐之色，但臀部和腿部位置仍旧应保持适当的柔软宽松空间+若上装选择直线裁剪，面料则应有韧性，针织类服饰是巧妙之选。

3 有必要突出腰线部分，因比收腰小茄克可以经常尝试。

4 浑圆形可选择质地柔软的雪纺与丝绸面料，裁剪有宽松余地、带有褶皱装饰既可。

二、梨形身材 因为体形主要弱点会集中在臀部和腿部部位，所以如果想有效的改善此类体形，最行之有效的办法是运动节食。

而在装扮法则上有如下贴士以作参考。

1 尽量保持上下身的大小一致，千万杜绝上身过紧下身宽松的穿衣方式。

如果上身选择层次复杂或微宽松的衬衫+也会令上身比例显得臃肿。

2 锥形裙可以在视觉上改变臀部过于肥大的弱点，使其有收紧效果。

3 裤子应选择包紧臀部的款式。

4 任何裙装或裤装的颜色都以黑色或大地色为宜。

三、菱形身材 菱形部位集中了身体多宗的脂肪，再加上本来的身材矮小。容易给人造成臃肿及不健康的印象。

改善的方式有以下几种： 1 选择柔和而有褶皱效果的面料，任何服装都要杜绝露出腰部。

2 选择长上衣或茄克。当然手：臀的茄克也是必须款。

3 服装的颜色应主要聚焦在深净色，但不要一味地重复黑色。

4 不要试图用高领遮盖下巴，这不是菱形身材能够尝试的做法。

5 选择V字领衬衫或毛衫可避免暴露缺点 6 无纽扣衬衫是个不错的款式，用长挂件或珠宝配饰来搭配有益造型。

P126插图

<<嗨.女孩们>>

编辑推荐

本书根据上视《超级模特》节目制作而成的，邀请了多位服装设计和表演领域的专家参与策划编著，揭秘“超级模特”打造的全过程。

作为全国第一个模特选拔综艺节目，《超级模特》开播3年来以“时尚、优雅、奢华”的节目理念，成为上视的一个时尚品牌。

本书是国内第一本专为亚洲模特设计的职业读本，书中关于美容、健身、护理、化妆等方面的知识，颇具实用价值。

<<嗨.女孩们>>

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>