

<< “巾” 有千千结 >>

图书基本信息

书名：<< “巾” 有千千结 >>

13位ISBN编号：9787807055648

10位ISBN编号：7807055642

出版时间：2007-9

出版时间：成都时代出版社

作者：梁朵

页数：113

字数：120000

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>

<< “巾” 有千千结 >>

内容概要

精美BOOK+高清示范DVD，携手国际丝巾品牌打造年度时尚盛典，全面公开一线名牌引领风尚招牌结法。

荟萃玲珑小方巾、优雅长丝巾、浓情厚围巾、华丽披肩的超百款炫美造型，带给每一位爱美女士极致惊艳体验：女人一生中必须拥有的8条丝巾、穿衣必备的10种基础结艺、与不同类型服饰的20种搭配STYLE、专业设计师的30个场合造型范本，最IN的色彩时尚课堂、最PERFECT的形体优化美学……精美平面图解结合高清动态画面展示，由国际著名时尚传媒机构专业演绎！

<< “巾”有千千结 >>

书籍目录

PART 1 古老神秘的东方健康哲学？

？
 瑜伽 1.印度瑜伽溯源 2.瑜伽体位法 PART 2 OFFICE瑜伽大发现 1.风行欧美，席卷全球 2.Office身心诊断室 3.简易Office瑜伽七招试用期 PART 3 OFFICE瑜伽丽人的修炼白皮书 一、减压？
 消疲职业充电，Office活力能量瑜伽 呼吸冥想 语音冥想 二、塑身？
 纤体工作着享“瘦”，越工作越美丽 瑜伽预热 纤细紧实美臂全攻略 曲臂式 椅上肩臂式
 抗拒地心引力美胸体位法 合掌推胸式 椅上背后合掌式 纤腰美腹YOGA方程式 提腿侧
 腰式 腰腹弯曲式 挺翘性感美臀计划 提臀式 椅上舞蹈式 找回优质睡眠 灌顶式
 瑜伽睡 “肩挑天下事”，改善颈肩酸痛 颈椎伸展 告别“key board手”，预防肌腱炎 抖
 手拉手式+松腕： 与电脑和平共处8式 伸展肢体，舒缓腰背痛 平行转体 不要“S”形腰
 椎 脊椎旋转 按摩脏器，调整骨盆 深蹲式 安坐无忧，预防坐骨神经痛 坐姿弓箭步
 活血清淤，缓解腿麻抽筋 踩车式 四、捧毒？
 养颜职场美丽保鲜，无毒一身轻 英雄式 三角伸展式 鹭式 擎天式 单腿平衡 办公室
 里的5大细菌陷阱 五、上班族10分钟瑜伽休息术 午休式 呼吸 轮盘式 头部对抗
 久坐族桌前式 大腿前侧伸展 美化小腿式 椅前拉脚筋式 站姿绕脚裸 久站族壁面式
 大腿训练 抬膝勾脚 膝盖旋转 真男人，办公室内练习瑜伽 PART 4 上班族自然？
 均衡？

净化瑜伽饮食 1.均衡地吃下每一餐 2.自然均衡净化饮食的6种好处 3.自然均衡净化饮食的5大原则
 4.禁食一定要得当 5.OFFICE里与零食健康共处 Part 1 丝巾的柔情蜜语 01、丝巾的流行纪事
 02、丝巾选购秘籍——找对你的贴心爱人 丝巾的百变面貌 丝巾的多样材质 丝巾的美丽
 图纹 丝巾与领型、脸型的搭配 丝巾与发型、体形的搭配 03、丝巾与服饰的完美搭配法
 则Part 2 丝巾的基础折法与结法 01 丝巾的基本折叠法 对角折叠法 三角形折叠法 长方形
 折叠法 褶形折叠法 麻花形折叠法 02、丝巾的基本结系法 单结 平结 环形结
 蝴蝶结 单翼蝴蝶结 领带结Part 3 优质女人“衣”生活——配出你的百变风情 玲珑小方巾
 小蝴蝶结 蝴蝶结发带 麻花单结 小平结 小领带结 花冠结 心形结
 郁金香结 兔子结 扇形结 蔷薇花结 手帕头巾结 腰带结 项链公主结 金
 鱼结 项链皇后结 妩媚长丝巾 大平结 麻花结 职业结 牵牛花结 双扣结
 麻花项链结 大蝴蝶结 环形结 花形结 U形披肩结 明星头巾结 领带结 浪漫
 披肩 单结披肩 8字结 随意结 胸花结 简单结 系扣结 肩褶结 双耳结
 高贵结 温馨长围巾 白色套帽 交叉花结 经典结 艺术结 校园结 韩国结
 休闲结 个性围巾 花边蝴蝶结 环形花朵结 花边玫瑰结 百褶蝴蝶结 布裙结
 帽饰结 双色链形结 发带围巾组合 同心披肩结 缠绕结Part 4 爱上丝巾的美丽娇颜
 详阅标签 细心清洗 小心使用熨斗 保养与收藏

<< “巾” 有千千结 >>

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>