

<<高跟鞋魔法>>

图书基本信息

书名：<<高跟鞋魔法>>

13位ISBN编号：9789862169452

10位ISBN编号：9862169451

出版时间：2012-6-22

出版公司：遠見天下文化出版股份有限公司

作者：Madame由美子

译者：羊恩嫩

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>

## <<高跟鞋魔法>>

### 内容概要

穿上高跟鞋，妳彷彿擁有20種神奇魔法高跟鞋讓你有自信。

打破「穿高跟鞋腳很痛」的迷思，穿出修長身材及優雅氣質。

製鞋專家教你選擇合腳好穿的高跟鞋。

一點點小訣竅，就讓你脫胎換骨。

拇指外翻不是高跟鞋的錯有些人只穿運動鞋但卻仍患有拇指外翻：可見高跟鞋並非造成拇指外翻的元凶，真相是.....穿上高跟鞋讓膝蓋以下的雙腿修長高雅高跟鞋是拉長膝下長度的祕密武器，因為.....塌臀變翹臀穿上高跟鞋讓身體重心向中央集中，從膝蓋內側到臀部的肌肉因而向上提起，所以臀部緊實俏麗。

變成長腿美女穿上高跟鞋可以提高腰部位置，展現高腰長腿的效果。

## <<高跟鞋魔法>>

### 作者简介

MADAME由美子一九六七年出生於北海道，惠泉女學園畢業。

六歲開始學習芭蕾舞、爵士舞、探戈。

一九九一年考取香水搭配師資格後，開始培育、指導全日本各地的香水搭配師與芳香設計師，同時負責資生堂、愛馬仕等品牌美容部門人員的企業研習。

二〇〇三年創設「MADAME由美子」辦公室，舉辦女性端莊美麗的言行舉止及步行講座、企業研修、演講等活動。

被雜誌譽為「日本的奧黛麗赫本」，透過課程、演講傳授能喚醒「專屬自我之美」的「美麗智慧」。

在東京麗晶凱悅飯店和大阪麗池卡登飯店開辦的課程「頂級優雅沙龍」講座，廣受二十至七十歲女性支持，年齡層廣泛。

是一個孩子的媽媽。

著有《「頂級優雅」的魔法》（講談社）

## <<高跟鞋魔法>>

### 书籍目录

作者序 穿上高跟鞋，隨時都能施展魔力

#### PART1

忘記對高跟鞋的迷思吧

妳平常都穿什麼鞋子呢？

妳如何看待高跟鞋？

為什麼會覺得「很不好穿」？

想穿幾公分的高跟鞋？

高跟鞋可怕嗎？

穿高跟鞋腳會痛嗎？

在意旁人的眼光嗎？

因為身高較高而感到猶豫？

想成為怎樣的女性？

我真的能穿得好嗎？

今天先這麼做

忘了鞋子

打赤腳有訣竅

掌握「高跟鞋腳」

什麼地方會痛？

指尖會痛

快要拇指外翻了

腰痛

鞋子磨腳跟

一下次就鬆脫了

#### PART2

讓妳變美的十四種高跟鞋魔法

讓高跟鞋的三大重點改變妳

魔法01：美腿的重點在內側

魔法02：腿變細變長

魔法03：腿變直

魔法04：腳踝線條俐落

魔法05：增高

魔法06：塌臀變翹臀

魔法07：腳踝變細

魔法08：坐下時，膝蓋以下變修長

魔法09：漂亮拉長全身比例

## <<高跟鞋魔法>>

魔法10：小臉效果

魔法11：腰圍縮小三公分

魔法12：變成長腿美女

魔法13：成為背影殺手

魔法14：美麗的全方位美女 魔法20：成為能夠得到幸福的女性

PART3

美腿佳麗就是這麼吃香的五種魔法

魔法15：到餐廳會被帶到好位子

魔法16：將目標設得更高

魔法17：T恤和牛仔褲也能成為正式服裝

魔法18：教養出眾

魔法19：成為受人重視的女性

PART4

教授真正的選鞋與穿鞋方法

選擇高跟鞋的三大重點

整鞋師傅授的選鞋方法

拇指外翻不是高跟鞋的錯

不朽的四大高跟鞋品牌

推薦四大品牌的理由

PART5

好了，美麗地站起來吧

露出腳踝內側，俐落地站立

重點一 足部的放置位置

重點二 體重的重心

芭蕾舞理論的簡單課程

打造適合高跟鞋的雙腳的「踮腳」運動

PART6

優雅的高跟鞋漫步

最初的一步是這樣的心情

先打赤腳在家試試看

芭蕾舞理論的簡單課程一

接下來就試試高跟鞋吧

縮小腹，感覺就像臀部後方被人緊推一把

芭蕾舞理論的簡單課程二

高雅與自信的高跟鞋漫步

名媛的高跟鞋漫步

PART7

高跟鞋培育出的「內在美意識」

一、無論何時，談吐舉止都要像「一名女性」

二、養成教養自己的習慣

三、維持「謹慎的心情」

四、培養為人著想的心情

五、對自己有自信

全日本最美的「由美子夫人走路方式」

穿牛仔褲的時候

高跟鞋魔法二十 成為能夠得到幸福的女性

<<高跟鞋魔法>>

<<高跟鞋魔法>>

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>