

《寻找美丽》

图书基本信息

书名：《寻找美丽》

13位ISBN编号：9787801316493

10位ISBN编号：7801316495

出版时间：2002-6

出版社：中国妇女出版社

作者：马妮

页数：358

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《寻找美丽》

内容概要

本书前言

美丽女人书系。改善形体、健美形体没有灵丹妙药。如果有，它就在你身上存在着，“形体梳理”可以帮助你把它开发出来，形体美只要生命中美的一部分，美在体态，美更在心灵。

特色及评论

文章节选

《寻找美丽》

作者简介

马妮，福建人民艺术剧院形体教师，生于1953年，安徽亳州人。曾经是芭蕾舞演员，结婚生孩子后形体发胖，体质下降，不得已而改行。为了改善形体，苦苦寻求，终于用自己揣摩出来的“形体梳理法”恢复了原来的体态。在这套方法秘而不宣近十年，决定将“形体梳理法”拿出来，奉献给寻找美丽的朋友们。几年来，从福州到北京，接受这套方法的女性上万人。不论青年人、中年人还是老年人，都从中获得了简单实用的改善形体方法，更获得了健康、自信和美丽。

书籍目录

挺起你的脖子(代序)

开头

第一部分 我的观念

一 体态与减肥

1 体态是你最好的“装饰品”

2 胖有胖的风采，瘦有瘦的魅力

3 要想不发胖，先把脖子拉长

4 吃饱饭再减肥

5 减肥最终靠自己

6 把家里的秤换成镜子

7 “停”字很重要

8 要有好形体需有好身体

.....

二 身心的梳理

.....

第二部分 我的故事

一 梳理前

.....

二 梳理后

.....

第三部分 她

《寻找美丽》

编辑推荐

作者曾是芭蕾舞演员，结婚生子后体形发胖，体质下降，不得已改行。为了改善体形终于自己发明了“形体梳理法”恢复了原来的体态。这套方法秘而不宣近十年后，决定拿出来献给寻找美丽的朋友们。

《寻找美丽》

精彩短评

- 1、三年前我就一直寻找的目标
- 2、推荐
- 3、學形體梳理時買的.....
- 4、其实方法真的挺好的。
- 5、建议女友邻都看一看，男友邻让女朋友媳妇看看。“书中自有颜如玉”说的就是这本书，马妮的理念非常值得吸收，特别是一个小tip让我很有收获，在脸上展现王气。

《寻找美丽》

精彩书评

1、就是这样，在形体礼仪的书中，不算出彩的，更多的只是马妮个人的生活轨迹介绍和广告。可以看看。但是所有的形体礼仪，关键在于自己的坚持。

《寻找美丽》

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:www.tushu000.com