

《It Girl身体保养100分》

图书基本信息

书名：《It Girl身体保养100分》

13位ISBN编号：9787802208933

10位ISBN编号：7802208939

出版时间：2010-11

出版社：中国画报

作者：郑悠然

页数：351

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

《It Girl身体保养100分》

内容概要

《It Girl身体保养100分》介绍好莱坞多位时尚It Girl的保养秘诀，要获得凹凸有致的曲线，是要通过面膜、食疗、运动、姿势的规范、误区的避开，从头到脚进行护肤和美体。本书特为“懒人”设置了“随时随地”版块，能让你在anytime、anywhere做一些简单的塑型练习。

身体的凹凸有致是需要服装来搭配的，在后续的《It Girl时尚品位100分》中，将以自身的角度从品牌故事、介绍，到对时尚的理解。真正的时尚都是为了装饰你的独特个性而存在的。

通过对身体曲线和时尚品位的提升，我们的终极目的是需要给别人留一个良好的形象，来获得人事业上成功，《It Girl好感度100分》将介绍哪些细小习惯会破坏好印象，以及帮助你找到属于自己色彩的方法，这是一个良性的循环。

《It Girl身体保养100分》

作者简介

郑悠然档案

星座：活力充沛的白羊女。

年龄：已过25，奔跑在去往30的大道上。

喜好：看美女。无论是电视上还是大街上的，只要好看就能让我看得乐此不疲。

人生信条：坚信每个女人都可以变得美好，也信奉“只有懒女人，没有丑女人”的说法。

日常爱好：经常翻阅与女性有关的书籍，并与姐妹淘互相交流有关女性保养方面的私家秘诀，就是想让身边的每一位女性都变成美女。

写作初衷：某一天，突然想写一些关于女性身体保养以及培养女性优雅气质的文字。怎料一发不可收拾，竟然写成了你眼前的这本书。

自我评价：兼职作者，全职读者。认真写字，更认真阅读。

《It Girl身体保养100分》

书籍目录

1.打造完美S曲线起始点 No.1 颈上风情 No.2 尤物的香肩主义 No.3 自信、挺直的背部最好看2.就是要你的胸部UP! UP No.1 将影响胸部的不良习惯通通KO掉 No.2 美胸魔法 No.3 让营养融于胸部 No.4 拯救“胸前风光” 3.重塑完美均匀的手臂线条 No.1 告别手臂上的“拜拜肉” No.2 塑造健康、纤细手腕 No.3 手是女人的二张脸4.展露窈窕的腰部曲线 No.1 告别水桶腰 No.2 练出小蛮腰 No.3 最match腰部的食物5.解读性感腹部的密码 No.1 腹部形态你来定 No.2 清理肠道，做个“小腹人” No.3 为了瘦腹，动起来吧6.为完美臀形做主 No.1 你的臀部合格吗 No.2 运动让臀部翘起来，也俏起来 No.3 吃穿讲究点，臀部翘起来7.美腿怨妇的止怨指南 No.1 这样站着就对了 No.2 姑娘们，为了美腿运动吧 No.3 腿部难看一扫光8.超自信完美肌肤养成术 No.1 破解肌肤水密码 No.2 白雪公主，你可以 No.3 让肌肤从里到外洗个澡吧 No.4 做个无龄美女9.像照顾公主一样照顾自己 No.1 照顾好你的400次 No.2 不再做个失调女 No.3 性，要有点“洁癖” 10.与破坏健康的行为say goodbye No.1 尼古丁+酒精+熬夜=毁了你 No.2 暴饮暴食就相当于自废武功 No.3 不健康减肥的“金酸梅”奖

《It Girl身体保养100分》

媒体关注与评论

爱自己的女人最美丽 女人，花期总是开得那么短暂。有人说，一个女人能有几年青春的等待。最美的年华是15~35岁之间，开得最盛的日子不过也是十年的时间。十年，足够一个清纯的女孩变成一个成熟的女人。十年，也足够一个女孩的脸庞爬上浅浅的细纹。奥黛丽赫本的优雅，帕里斯希尔顿的财富，这些名媛的特质甚至是一个女人毕生追求的梦想。但是出生是被上天决定的，我们只能通过后天来达到这样的目的，来弥补先天的不足。俗话说：“只有懒女人，没有丑女人。”就是这样的道理吧！一本从外在到内在的修炼书，对于每个女人来说，一定是要必备的读物。或许先天皮肤不好，身材不够苗条，工作生活时间太忙，都是我们需要通过自身的努力去不断的弥补和提升，从而去修炼出一个名媛贵妇的气质。看看悠然的文字，很简单很浅显的方式，和附着的运动图片，很容易让人不知不觉就有改变自己自身不足的愿望，书中的很多运动方式比如瑜伽，对于长期坐在办公室奋斗的MM，是非常适合的。附赠的手册方便携带，也不需要多余累赘的道具去配合，坐在办公室里的座椅上，很多动作就能够轻松的完成。本书最大特点是将身体和面部各个方面的保养方式都列举了出来，可谓是一部保养的大典。不要羡慕电视里那些惊艳的明星模特，他们几十年如一日的模子不是靠一天两天就能够保养出来的。“冰冻三尺，非一日之寒”，所有的努力将会通过时间的流逝来证明。爱美的女人们，修炼的时间到了！

《It Girl身体保养100分》

编辑推荐

《It Girl身体保养100分》

名人推荐

爱自己的女人最美丽女人，花期总是开得那么短暂。有人说，一个女人能有几年青春的等待。最美的年华是15~35岁之间，开得最盛的日子不过也是十年的时间。十年，足够一个清纯的女孩变成一个成熟的女人。十年，也足够一个女孩的脸庞爬上浅浅的细纹。奥黛丽赫本的优雅，帕里斯希尔顿的财富，这些名媛的特质甚至是一个女人毕生追求的梦想。但是出生是被上天决定的，我们只能通过后天来达到这样的目的，来弥补先天的不足。俗话说：“只有懒女人，没有丑女人。”就是这样的道理吧！一本从外在到内在的修炼书，对于每个女人来说，一定是要必备的读物。或许先天皮肤不好，身材不够苗条，工作生活时间太忙，都是我们需要通过自身的努力去不断的弥补和提升，从而去修炼出一个名媛贵妇的气质。看看悠然的文字，很简单很浅显的方式，和附着的运动图片，很容易让人不知不觉就有改变自己自身不足的愿望，书中的很多运动方式比如瑜伽，对于长期坐在办公室奋斗的MM，是非常适合的。附赠的手册方便携带，也不需要多余累赘的道具去配合，坐在办公室里的座椅上，很多动作就能够轻松的完成。本书最大特点是将身体和面部各个方面的保养方式都列举了出来，可谓是一部保养的大典。不要羡慕电视里那些惊艳的明星模特，他们几十年如一日的模子不是靠一天两天就能够保养出来的。“冰冻三尺，非一日之寒”，所有的努力将会通过时间的流逝来证明。爱美的女人们，修炼的时间到了！

《It Girl身体保养100分》

精彩短评

- 1、书已经到手了，印刷很好，这也是一直喜欢在当当买的原因。才看了一点，暂不发表意见
- 2、超值 大本 内容还没卡
- 3、很实用，而且不贵，哈哈赞一个
- 4、里面介绍的挺详细的。身体各部位的保养都有。闲暇时候看看还是挺有用的。呵呵~
- 5、不能趴着睡觉
抻脖子
- 6、同类的书籍中这本书是我认为比较好的，里面介绍的方法也很实用，还有专门提出的例如一周美肩卡提出每天都可以做的很方便的一些美肩的小方法和注意事项等，很方便，很有效。
- 7、还没看 才买回家的
- 8、女生需要注意身体保养哦。
- 9、一本详尽解说保养得书籍，分门别类的为所有想要美丽的女孩出谋划策，实用性很强，一本物有所值的保养书
- 10、书中的不少方法很好，不过需要坚持不懈，才有效果！
- 11、这本书很全面，现在正在实践中，希望能够好好的保养自己的身体。
- 12、我恨鼠标手
- 13、值得一看，从个方面塑造完美女人
- 14、分析很透彻，很具体，对待生活中的事情有很大帮助。
- 15、里面有很多减肥的身体动作，值得一试！
- 16、是时候要好好对待自己的身体了，有本书做参考，还是不错的~~
- 17、给女朋友买的书，希望她能健康漂亮！
- 18、都是一些已经记得滚瓜烂熟的东西，没有可学性，可以改成瑜伽书了。
- 19、包装精美，心情特别好~求活动~
- 20、学习如何身体保养
- 21、便宜~不错！
- 22、读完就忘了。。。。
- 23、soso的一本书，没什么很大用的
- 24、每个人都想总有好身体，这里有介绍，可以看看，但是并不一定适合所有人。借鉴的意义还是有的。
- 25、必须坚持
- 26、书内容很详细，很不错，很喜欢。
- 27、要看仔细咯 要不然怎么死的都不晓得
- 28、简单明了，容易看懂
- 29、早就想买啦，一直等到降价，果断入手！好内容啊！
- 30、为同事所代购，不错的。
- 31、应该是存货，书好脏~但内容不错！
- 32、内容全 方法实用 效果也不错 印刷也很好 要坚持的
- 33、动作简单，适合我这样的懒人，还有一些不好的小习惯都指了出来
- 34、里面内容挺全的，介绍的几乎从头到脚都有，很喜欢！
- 35、内容有点多，还没看完呢，还可以
- 36、学会了了对身体的保养。
- 37、还未看。在此对服务赞一赞，昨晚下单，今天一早就收到，让我一下子都没反映过来“前几天没订东东呀”
- 38、之前特价买了其中一本，看了感觉还行。所以这次这本特价也就收了。就目录来看内容还是挺吸引人的
- 39、很快读完。有图片教导，还可以撕下来练，还蛮不错的。
- 40、倒不是指望从中学到什么。只是固定一段时间要看一下这种书，提醒自己多保养。
- 41、很实用！值！

《It Girl身体保养100分》

- 42、不错的书，内容很实在，价钱也很实惠
- 43、包装什么的都好。
- 44、一点点记录下来呢~
- 45、主要是纠正日常的一些不好的习惯 所以还实用的 不过对达人来讲可能简单些 像我平时不注意这些东西的 这本书还是挺不错的
- 46、一直都想买的书 . . . 很喜欢呢 . . .
- 47、感觉还不错！有些地方还蛮好的。
- 48、翻看了一下，希望有用。
- 49、很实用!!!!方法简单，真的了解到很多知识呢!!!
- 50、女人身上的每个点都说到了，保养方法也好多种们只要坚持都是有用的。
- 51、这本保养书籍，总结了以往很多时尚杂志的保养秘籍，总的来说还是比较精简的，有些小方法并不适合上班白领使用，没有想象中那么受用!
- 52、名人的保养办法很独到,但是不一定适合我们普通百姓.一些经济实用的可以借鉴。也不贵
- 53、爱美的女孩适合看这本书。
- 54、比想象中的要厚 内容还没开始看
- 55、非常喜欢这本书，照书的方法做了，有大大改善，支持！
- 56、简单了解一下
- 57、还不错的。
- 58、=-=.....我是为了什么买的来着.....
- 59、没感觉。
- 60、书的质量不错，有点道理，还没有详细地看，看了再说
- 61、里面的瑜伽动作加上更多图就更好了
- 62、无论是白领还是蓝领,只要是女人,爱自己就从这本书开始,会受益不少
- 63、还没有看，挺期待的！
- 64、比想象中要好很多，之前看简介只以为是薄薄的一本，没想到内容那么丰富，
- 65、还可以啊 纸张什么的都不错
- 66、页面里只有小小的一块里是字和图，纸质也不好，悦读纪怎么越做越烂!!!
- 67、图很详细，，喜欢黄色的封面
- 68、包装不错，还没看，快递有点慢。
- 69、网上随便搜搜就有的知识
- 70、书的内容没有想象得多,很适合休闲娱乐时候看
- 71、还好拉，内容还可以
- 72、好喜欢的一本书啊 里面有好多方法和小知识 很实用 放在枕边 有空了就看看 赞一个~
- 73、以后这类书可以下载电子版看，营养成分不高。
- 74、书是关于美体养生的 实惠便宜
- 75、书里面很多内容都不错
- 76、思埠总代，现招一级二级代理，欢迎咨询，可支持一件代发，保证正品，假一赔万，实实在在的公司授权书，另有韩束套装，有意请加V:MM042520
- 77、女孩要多关心自己不要老想着他人。
- 78、刚拿到书，挺实用，里面介绍的很多方式第一次听到，应该很有帮助，书不错，这本书当当的价格也是最优惠的
- 79、我最喜欢的是时尚度100分那一本。
高感和身体保养也还可以，但不如那本书有深度。版面设计是一致的，为了凑齐，就买了这本。80分吧。
- 80、觉得是女孩子必看的一本书~
- 81、还没看纸质版。瞄了一眼电子版，感觉还不错
- 82、没怎么看呢还，还行的吧
- 83、很喜欢这个书~写的真的很好

《It Girl身体保养100分》

- 84、超级实用！特别好的一本保养书了！
- 85、刚到手，随便翻了翻，感觉很不错，还在研究中
- 86、对于自己的身体一定爱惜！
- 87、要好好保养自己的身体啦
- 88、内容不错，但是书的空白部分太多了，一页没有几个字，并且封面上写的办公室护理+运动养颜美体小贴纸也没有送，有点失落。。。
- 89、在书店会草草看一下的书 摆在家里当偶尔看看吧
- 90、悠然简单的文字将女性身体各个部位的保养方式配以五十多幅插图，实用易操作，通过按摩、运动、食疗、面膜的结合，找到一个最适合自己的方式随时随刻进行自我提升。
- 91、超值，已经推荐给了姐们。很实用的书。
- 92、总而言之呢 哪里都需要保养 但是呢 谁会照着步骤练习呢？ 所以书是白看了
- 93、还没看，书很干净，快递服务很好
- 94、蛮厚的一本书，搞活动买的。书的内容很多，讲得很详细，值得一看！
- 95、It Girl身体保养100分，人的身材变形真的变化太大了
- 96、女朋友买的，她说她很喜欢
- 97、书挺实惠的，里面的东西很丰富，很全面。值得买
- 98、特别适用，我们班的女同学抢着看
- 99、身体各部位的保养都有了，很好
- 100、

没有丑女人只有懒女人

101、厚实的书

《It Girl身体保养100分》

精彩书评

1、长沙普思易IT教育，以培养网页设计相关人才为主，主要涉及网页美工，网页排版，网页后台制作，以及网页的推广为主要核心。教学内容扩展到网页设计的各个知识点，结合当今网页设计的最流行技术为学员提供最为专业的教学服务。学员以在校学生和社会有志青年为主要招生对象，同时学员可根据自身情况选择教学方式。<http://www.pusiyi.com/> IT女孩?到这里来学习IT哦

《It Girl身体保养100分》

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