

《玩美·进化论》

图书基本信息

书名：《玩美·进化论》

13位ISBN编号：9787511329349

10位ISBN编号：7511329349

出版时间：2012-12

出版社：中国华侨出版社

作者：张馨予

页数：180

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

前言

玩美·进化论序 宅女当道的今天，是不是有很多人都整天宅在家中上网搜索美容美体心得呢？其实我本人就是个大宅女。和很多女生一样，平时都是宅在家里，我最爱做的就是上网研究美容和美体方法，再配合自己的经验，现在也积累了不少真正好用的技巧。在这里，我希望能和大家一起分享这些成果，要知道，宅女，一样可以成为宅男神！我在书中记录了很多亲自试验过的美容美体方法，并且为了慎重起见，我还特意请教了许多美容美体方面的资深专家，把专家宝贵的专业建议随书附上，希望能更好地帮助大家。其实，去掉明星这道光环，我和大家一样，都是爱美爱漂亮的女孩。有哪个女孩不喜欢津津乐道地去找，去发现更多、更新、更有效的美丽方法呢？难道会有人喜欢甩来甩去的肥肉吗？再动感的肥肉也不可能blingbling地闪起来，更不可能抓住众人的眼球！如果找到了新方法，兴致高昂地去亲自实践都成了我们的家常便饭了吧。可是这些方法是否正确，大家的说法却始终无法一致，你真的能放心地照着这些方法在自己身上做人肉试验吗？而写这本书，也不仅仅是和大家一起分享美丽心得，更多的，是因为我在网络上看到很多女孩一直在使用错误的美体方法——为了减肥而节食的人比比皆是，这样做，最终得到的只是饱受摧残的健康状态，这根本不是美丽奋斗历程，应该说，黄脸婆就是这样炼成的。最初也曾走过弯路的我，绝不愿意眼看着姐妹们重蹈覆辙，再陷入水深火热之中。直接走快捷正确的道路和披荆斩棘用自己做试验，我不会虚伪地选择后者，因为我懂得短暂青春的宝贵。我一直很讨厌烦琐而收效甚微的事，这一次，我把自己总结的最简单最快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用。变白变瘦CUP升级，其实都很简单！世界上确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男神心目中的闪耀女神！任何变美的方法都一定要以健康为基础，只有健康的身体，才能让我们焕发最美的光彩。天天高喊减肥万岁，却连正确的减肥概念都没有，这种不健康的减肥方式你还能忍受多久？如果你还想继续下去，我真的要为你这种不怕死的毅力鼓掌了！为了矫正观念和方法，为了在明天邂逅更美的自己，我们一起来看看到底怎样做才是正确的吧！

《玩美·进化论》

内容概要

作者简介

张馨予

出生于江苏，内地人气演员，影坛新贵，被媒体称为新一代女神、话题女王。2010年张馨予影视之路全面启动，曾被冯小刚、徐克、唐季礼等优秀导演看好并合作。从一开始的《非诚勿扰2》到《龙门飞甲》都可以看到她的身影。短短两年，她凭借主演的《车在囧途》《夏日恋神马》《河东狮吼2》《精忠岳飞》《裸爱》《致命闪玩》等多部影视剧迅速闯入当红影视新星行列。

书籍目录

Chapter 01 挺起来吧，宅女们！

- 第一课 要美先要看自己
- 第二课 警惕！美胸隐形杀手
- 第三课 骨感Out！丰满上位
- 第四课 美食家也有春天
- 第五课 懒人福音·最快的美胸法

Chapter 02 做人要做瘦白美

- 第一课 瘦，才有春天 3
- 第二课 白，才是王道
- 第三课 美，就是要无瑕
- 第四课 你不可不知的瘦身真相 1
- 第五课 美肤总动员

Chapter 03 跟着潮流“微”变化

- 第一课 时髦微整形，全方位解码
- 第二课 微整形不是万能的
- 第三课 微整塑形分年龄，时髦美丽更加分
- 第四课 保养很关键
- 补习课 爱美有风险，谨慎是关键

Chapter 04 一秒钟就变宅男女神

- 第一课 认清你的胸型，量体选内衣
- 第二课 选对美胸bra，瞬间秒速升cup
- 第三课 你真的懂自己吗？
- 第四课 居然有穿错的时候
- 第五课 Bra的教条主义

媒体关注与评论

我一直很讨厌繁琐而收效甚微的事，这一次我把自己总结的最简单快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用，变白变瘦CUP升级，其实都很简单！世界上确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男心目中的闪耀女神！ ——张馨予

《玩美·进化论》

名人推荐

我一直很讨厌繁琐而收效甚微的事，这一次我把自己总结的最简单快捷的技巧奉献给大家，它们真的切实有效，在我的身上发挥了神奇的作用，变白变瘦CUP升级，其实都很简单！世界上的确有很多懒女人，而找对方法的懒女人照样可以成为宅男心目中的闪耀女神！——张馨予

精彩短评

- 1、美人就是美人;图片很好看,文字内容一般,索性出本写真集得了。
- 2、典型的骗小女生的书,随便翻翻看看。书的内容不值这价钱
- 3、很好的书 物流快
- 4、照片挺美,没什么别的了
- 5、还行,有些不够具体。
- 6、还不错的选择,内容挺好的!
- 7、讲的少了一点,图比较多
- 8、一般 还是比较喜欢台湾一些美容书籍
- 9、好,和商品一样,快递也很及时。
- 10、白羊女神,很美,很真实,不错!
- 11、还好,没有想象的实用
- 12、买来送人的...书还不错...有精装版就更好了...
- 13、还不错吧,总体的说。
- 14、图片唯美,方法不错,去试试。
- 15、全是张馨予的照片,就一骗钱的书。
- 16、还不错吧,挺有感触的,继续加油
- 17、早点看更好。
- 18、喜欢张馨予才买的
- 19、书店里翻阅读完,书中照片太性感,so hot~~~p.s.想起一句话:男为知己者装死,女为悦己者整容。
- 20、喜欢她 才买的
- 21、如果你是爱美的小女生,可以买本张馨予的美的进化论看看,不过里面有很多东西还是与一般的消费群体有所代沟的 毕竟她是明星。很多东西都还是很先进前卫的,如果有条件的 在合理的情况下还是可以借鉴实用的,相比其他我喜欢的书,这本还是稍微逊色一点,核心在于我更爱内在的美ba!
- 22、不值得购买,实质性内容较少,大部分都是张馨予的照片,不如大S出的那本书。
- 23、美丽进化
- 24、我以为是心得介绍,可是这本书更像是一本写真集,里面的内容也是网上随处可见的官方说法,实用的很少,不推荐
- 25、内容太少了图倒是很多 作为一本美容类的图书的话感觉不如小腻腻的写的好~
- 26、说的东西感觉都是从别的地方抄袭来的,看了也是白看,浪费时间。
- 27、给老婆的~很好
- 28、真胸假胸真脸假脸跟我没关系,我是来看美女写真的。
- 29、好,比较实用。
- 30、meimei
- 31、不是很推荐,而且每几页就是张馨予的照片海报,真心不喜欢,我是买书学东西的不是欣赏你的美的亲!
- 32、绝对精彩的心路历程,绝对好看的照片!
- 33、像在做广告一样,不靠谱
- 34、没注意到此书是平装,要是精装图片看起来视觉效果更佳。书角有点皱,应该是运货途中不善保管弄的。最后就是那个派送员服务态度很不好,他说他有上万元的当当货要送,不管我要验货的要求,也不管书本的质量,只是要催促我快点付款,拿到钱就马上走人,我真有点不忿。其他就没什么了,为了馨予姐姐的写真照,花上30多元对我来说还是值得的。
- 35、张馨予就是噱头 适合上厕所的时候看的书 不建议购买
- 36、还是应该算写真集吧,如果你想看关于美容的,那还是买本大S的美容大王吧,这本里面的内容,凡是觉得着调的,就似曾相识,凡是觉得不伦不类不知所说的,应该都是他们自己写的了,所以文字我是看不下去了。至于图片,也不是很多,还不如宋慧乔那本,纸张也完全比不上那本。有几张照片就算是拍的美美的吧,其他真是不伦不类。俗话说的好:人比人得死,货比货得扔啊。。。

《玩美·进化论》

- 37、如果是馨予的粉的话就看吧！
- 38、书美人更美哇，以后吃饭前就看看，激励自己不要吃多了！哈哈
- 39、想变的跟她一样美买的，张馨予给我感觉挺率性的喜欢！
- 40、玩美·进化论
- 41、张馨予在内地娱乐圈算得上尤物，另一个是蓝燕，两人的五官身材都有些相似，气质也相若，都是妖艳妩媚的女人，算得上天生丽质，据说她曾经整容，不过底子在那，微整形后就是绝对的美女。张馨予新闻很多，网上搜索能搜出一大堆，大部分都不怎么好听，不过美丽的女人天生让人不能苛责到哪去，张馨予这样的女人在同性中是不受欢迎的，不过，她真的是美，这本书当成美容书看无疑不合格，那些心得网上搜一下比她写的更详细，想起一个经典笑话，是讽刺演员的，演员的保养心得总是记者采访必须问的话题，那些光芒四射的女明星总是说“多喝水，多吃素菜，不要熬夜，然后呢，没有然后了。这样的官方回答傻子都知道是用来搪塞人的，首先，对于用脸蛋身材吃饭的明星而言，原本人家就比一般人要漂亮出一到两个段位，是为”天生丽质“，人家不保养或许都比一般人要好看，皮肤好，瘦削，这是底子问题，其次真有保养诀窍人家未必愿意告诉你，行走江湖每个人都有她的必杀技不是，为什么要告诉你呢，告诉你了让你也变得和她一样美丽，然后进圈子和她抢饭碗，或者圈子里另外的女明星也学她，然后和她抢饭碗，显然是不行的，所以看明星的保养和美丽心得看了玩玩就算了，至于照做是没什么效果的。这本书的心得什么的也一样，不过要是作为写真集看美女倒是不错的选择，作为整容范本也可以，图片都很大，正版很清晰，毕竟人都愿意看美丽的东西，至于她的名声如何是另外一回事。看在她那么漂亮的份上，给4分，价格还算公道。
- 42、没什么干货，就是本纯商业水书，张很美，就是美得毫无味道，这个档次出书，我都不好意思说我看过了。
- 43、搞活动买的，书的内容很一般，不值这个价位
- 44、没什么诚意，张馨予纯粹是来赚钱的吧？去哪个美容论坛没有这些经验分享？唯一的养眼就是她那些性感火辣照片。难道你就只剩下卖弄性感了？
- 45、半个小时翻完了，想喝葛根木瓜粉~还是挺美的~
- 46、比大s那本书有着不同的侧重点，说的是自己的一些小技巧，感谢现在科技的进步让女生越变越美。也挺尽职的，从不吃太辣太刺激的东西，演员的自我修养
- 47、文字多，实际操作少~~~~~
- 48、推荐很多作者本人使用的东东,好东东都是拿来分享滴...赞一个先....
- 49、会有些帮助~看着玩
- 50、作者很贴心。
- 51、帮别人买的 既然那么期待 当然会有它的独特之处啦哈哈哈哈...
- 52、花了一个小时就把整本书看完了.不推荐这本书,后面的大部门内容都是微整形.
- 53、很美、实用。
- 54、一半讲bra一半广告 身材倒是真不错~
- 55、比较烂的一本书
- 56、还可以，关于微整形，高科技美容
- 57、没有我想象的那么好 里面介绍的全是贵的物品 伊能静的比较实际些
- 58、说的内容还不够多，照片很多，照片很漂亮
- 59、感觉还不错 不过还没有开始看...

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