

《时尚淑女课堂》

图书基本信息

书名：《时尚淑女课堂》

13位ISBN编号：9787535632166

10位ISBN编号：7535632165

出版时间：2009-9

出版社：王巍 湖南美术出版社 (2009-09出版)

页数：94

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.tushu111.com

《时尚淑女课堂》

内容概要

搭配学问也是一门艺术，现在女性的着装不仅看重面料的质感，更注重色彩、配饰等搭配的得体出众。这是人的生活品质提高的表现。《女子着装搭配》给广大读者朋友提供诸多可行和实用的着装搭配建议，是您着装必备的一本时尚手册。

《时尚淑女课堂》

作者简介

杨柳，1998年涉足流行与美学产业，多年来致力于化妆、造型、个人彩象管理等女性魅力咨询服务与培训。曾任首届中国（国际）广告模特大赛造型总监；2006年CCTV“形象中国?非常自我造型形象代言人”湖南赛区形教设计总监；法国时尚电视模特大赛中南赛区形象总监；多次担任湖南卫视、女性频道栏嘉嘉宾主持，金鹰艺术节特邀化妆造型师；现任国际化牧师协会理攀、中国形象设计师协会理事；湖南省化妆与色彩协会副会长、湖南杨柳化妆形象设计艺术学校校长。

《时尚淑女课堂》

书籍目录

蓝色地带——优雅体态天鹅般的美颈曲线美颈方略颈部优雅高贵的香肩美背肩、背部美胸胸部养腰护腰在每刻腰部塑造平坦小腹翘臀秘诀臀部打造修长诱人大腿打造最性感的女人小腿腿部手带出女性优雅的感觉手部护理小常识专业护手步骤绿色生活——细节呈现站姿坐姿蹲姿优美的步态端杯艺术咖啡杯红酒杯茶文化背包太阳镜拿伞橘色优雅——一目了然心灵的滋养气质之美

章节摘录

插图：不论任何种族的女性，对胸部的大小及线条均十分重视，而今社会风气较以往开放，女性胸部的大小及线条，便构成身形是否优美的一个关键因素。胸部的大小及线条很大程度由先天因素决定，而在孩童及发育时期摄取的营养，亦会大大影响成年时胸部的形态。因为胸部大小是受雌性荷尔蒙的刺激及支持的，女性在成年后，它的分量亦可以因为受到怀孕期的雌性荷尔蒙刺激而大大增加，过后则会回复至与怀孕前相若的分量。另一类影响乳房大小的组织，就是乳房组织中及其皮下的脂肪，后者会随着身体肥瘦而有所改变。无论丰胸是为了讨好伴侣，抑或自信心缺乏了支撑点，事前都应考虑周详，了解成效与成分，方为上策。现今瘦身风气极盛，若过度减肥人士，很自然地又会衍生另一问题：往往因身材走样而需要丰胸。事实上，乳房的结构由乳腺体、脂肪、结缔组织等组成，其中大部分都是脂肪组织，所以乳房的大小除了遗传、种族、体质等因素外，亦和脂肪比重多寡有关。此外，女性乳房的发育与青春期的营养状况有莫大的关系。简单来说，若是这个时期患上营养不良，想丰胸真是很难谈得上，所以均衡饮食便是丰胸的最佳途径。想要胸部发育完全，便要提供足够发育胸部的原料：蛋白质和脂肪。高蛋白食物包括肉类、鱼、蛋和牛奶，而脂肪就来自食用油及油腻食物等。其实大多食物对于丰胸来说，效果通常都不太显著。因为有些研究发现乳房发育与多种女性荷尔蒙的协调有关，就如少女发育时期，体内的雌激素分泌量相应增加时，会刺激乳房发育。正如现在有些丰胸产品亦含植物雌激素，便是利用这个原理了。不过，要有足够的女性荷尔蒙分泌，便要多吃含维生素B及维生素E的食物才可。维生素B群体是体内新陈代谢高血压合成激素的重要营养素，而维生素E可促使分泌激素的卵巢正常生长，因此应多吃含维生素B群之食物如：肉类、内脏、牛奶、豆类等，及高维生素E的食物如：牛油果、芝麻、芦笋、杏仁、花生及芒果等。至于流传的丰胸食物如木瓜炖排骨、猪脚炖花生等亦没有科学研究证实有效，不过，这些食物至少可提供不少的脂肪及蛋白质，作为胸部发育的原料。丰胸让你拥有诱人的曲线所有女性都希望找到一个确实有效的丰胸方法让自己看上去更丰满些。开始你可能并没有注意到自己天生平平的胸脯有什么不妥，更未曾想过丰胸，可是女人总有要蝶变的一天，面对心仪已久的异性，就自然会想拥有更丰润、圆满的胸部。在这个“女人不再是弱者”的年代里，女人开始学会展示自己，然而，办公室的“太平公主”们往往大多不屑于市场上的各种丰胸药品，选用食疗美胸，来达到极致的美丽胸部。“吃”，是一种非常简单而奏效的美胸方法，若想拥有漂亮的胸部，就必须经常食用含有身体所必需的热量的食物。另外，饮食中的蛋白质、维生素及微量元素等物质，可以促进乳房的正常发育。

1. 切忌节食减肥想要拥有丰满挺拔的胸部，就要保证充足的营养，不提倡盲目的节食减肥。因为乳房除了腺体之外，还有脂肪组织，而且，脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。如果一个人连基本的营养都无法保证，非常瘦小，乳房部的脂肪组织必然也会很少，乳房过小，则无美可言了。
2. 蛋白质很重要饮食中的蛋白质、维生素及微量元素等物质，可以促进乳房的正常发育。尤其是在青春期，应摄入足够量的上述营养物质，以保证乳房能发育得完全而漂亮。
3. 多吃豆类食品豆类因为植物种子的衣膜部分有促进生腺发育的作用，含卵磷脂的黄豆、花生，或是含丰富蛋白质的杏仁、核桃、芝麻等，都是良好的丰胸食物；蛋类、牛奶等，含有维生素B群，能有助于激素的合成，当然，海参、猪脚、蹄筋等富有胶原蛋白质的食物，也是不错的丰胸圣品。
4. 特别要补充锌因为锌是促进人体生长发育的重要元素，特别是促进性征的产生、性机能的形成。铬元素也是一种活性很强的物质，它能促进葡萄糖的吸收并在乳房等部位转化为脂肪，促使乳房的丰满、臀部的圆润。
5. 各种维生素不可或缺维生素是美化胸部的重要营养元素，因此要在平日饮食中注意摄取。维生素C：葡萄、西柚等，防止胸部变形。维生素E：芹菜、核桃等，有助胸部发育。维生素A：椰菜及葵花籽油等，有利激素分泌。维生素B：牛肉、牛奶及猪肝等，有助激素的合成。在生长期，更应摄入足够量营养物质，并注意食物美胸的一些方法，以保证乳房能发育得完全而漂亮。

《时尚淑女课堂》

编辑推荐

《女子优雅课堂》有最适合女性的美体方略与优雅战术，分类详细而明确，从细节处着手，由内而外，让智与美如花一般完美绽放。素净优雅、如谈谈荷香，如山涧清风。淑女是一种气质，一种智慧，一种修养，一种品质，一种境界。做优雅女人，成就一生的美丽。女人的优雅来源于内，体现在外，生活中的细微之处都展现着你的内在气质和涵养。

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.tushu111.com