

《活出绅士范儿》

图书基本信息

书名：《活出绅士范儿》

13位ISBN编号：9787111482522

出版时间：2014-11-1

作者：(英)奥伯恩

页数：145

译者：于娟娟

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

《活出绅士范儿》

内容概要

你能分清收敛水和去角质产品吗？你的指甲是否修剪得干净整齐，还是说实话有点令人尴尬？如果你谈到保湿霜，朋友们是否会嘲笑你？如今，男士可以尝试任何事情，从全身蜜蜡脱毛到编发，有时候很难搞清楚哪些有所助益，哪些应该避免。

本书指导你了解打理外表的各项要素，包括面部护肤的要领，需要掌握的剃须技巧，如何选择合适的发型，牙齿、身体、手足护理，香水和化妆品该如何使用，以及饮食建议、体育锻炼的益处等。本书不仅内容实用，同时也颇具幽默感，希望你通过各种小诀窍学会打理自己、改善外表，始终轻松保持翩翩绅士风度。

《活出绅士范儿》

作者简介

Robert O' Byrne担任《爱尔兰时报》时尚版记者已有十年时间，写过大量有关时装设计风格和理念的文章。他所著书籍以英伦风尚史为主题，如《风尚都市：伦敦怎样成为时尚之都》《气质修行：优雅行为指南》等。

Lord Dunsby是业界一流的插画大师，为各种类型的客户提供高质量插画，包括最近合作的Vans和英国知名品牌Ben Sherman。他的作品数量庞大，风格多变，无论是低调复古风，还是大胆前卫风，他都可以驾驭。

《活出绅士范儿》

书籍目录

引言

1 面部

2 剃须与面部毛发

3 头发

4 牙齿

5 身体、手足

6 身体装饰

7 香水和化妆品

8 饮食和锻炼

《活出绅士范儿》

精彩短评

- 1、辣鸡。。。
- 2、太简单，没有什么参考价值
- 3、没有说出最主要的

1、Gentleman臉早晚用溫水洗臉，用無皂的洗面奶徹底洗淨，用毛巾輕拍幹，不是擦幹每週做一兩次去角質，我不懂塗抹保溼霜眼周圍的皮膚最脆弱，選擇專門的眼霜防曬，上午10點到下午3點，儘量避免直接暴露於陽光下，如要外出塗抹防曬保溼品 SPF15，最好SPF30剃鬚剃鬚刀在熱水里浸泡幾秒鐘，定期更換刀片剃鬚後，一定要用潤膚或保溼產品認真得剃鬚，避免劃傷先熱水軟化鬍鬚剃鬚完成後用冷水收縮毛孔，再拍幹，塗上保溼霜頭髮始終保持乾淨整潔的原則雖然投入精力打理，但要不漏痕跡最好找到合適的理髮師，可能要花些時間每月全面修剪，但每兩週快速修剪講究理髮的衛生和店鋪的衛生找到自己合適的風格頭髮定型產品，多嘗試不同的，找到合適的，保持造型，又不會太過堅硬，應該自然。1928年的百利 Brylcreem 髮蠟牙齒定期更換牙刷牙膏的清潔和美白效果是有限的，重要的是刷牙的方法定期使用牙線，清理牙縫，雖然開始使用可能出血牙間刷，用於去除阻塞在牙齒之間的任何食物殘渣漱口水只能作為之前三者的補充和最終步驟，而且許多醫生建議不使用含酒精的漱口水半年左右看一次牙醫，檢查和專業清潔醫療美白適可而止，追求自然身體、手足基本手部護理保持清潔買一管護手霜，晚上塗抹後帶上面部手套修剪、清潔指甲足部定期護理 每週，在加了一點醋的溫水中浸泡，清理起繭的部位，然後修剪指甲，打磨，擦幹，塗抹類似護手霜的保溼產品。輪替穿鞋鞋子的質量對雙腳產生直接影響紳士不會紋身，也不會穿環飲食和鍛鍊我們的身體是上帝的聖殿 聖保羅注意飲食，30歲開始，應考慮減少飲食，注意腰圍不要增長飲食，適量脂肪，攝入大量的水果、蔬菜、帶偶胚芽和麩的全麥穀物、堅果和種子，橄欖油和菜籽油避免食用的食品 精製的糖，碳水化合物不應攝入過量生活方式的變化需要慢慢實現雖然我們天性不願意開始鍛鍊，但只要克服這一障礙，立即就能感受到鍛鍊的好處，尤其在心理上運動能提升睡眠質量簡單一點 每周五天，每次至少30分鐘的運動鍛鍊享受運動，選擇喜歡的運動，按照自己的步調來，合適的衣物，加入俱樂部，如果注重鍛鍊肌肉，可以選擇健身房

《活出绅士范儿》

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