

COCO的

美丽秘笈

李薇 (Coco Li) 编著



从70kg**胖小鸭**化身**选美亚军**
COCO告诉我们如何做**最美的自己**



化学工业出版社

COCO.的

美丽秘笈

李薇 (Coco Li) 编著



化学工业出版社

·北京·



从平凡胖女孩华丽变身选美亚军，这是怎样的一个蜕变？在本书中，Coco首次全面公开自己的减肥诀窍，看她是如何从一个近70公斤的“胖小鸭”化身48公斤的“瘦天鹅”并保持至今。美丽，就要全方位，Coco更总结多年“臭美”经验取其精华与大家分享，全面介绍从护肤到美妆以及服饰搭配的心得，大至护肤保养心得、不同妆容打造技巧、穿衣搭配实例，小到瘦脸按摩、假睫毛佩戴技巧、头发造型、脱毛处理等细节都介绍周详、图文并茂，可谓是一本全方位立体式的美丽宝典。爱美的你，还等什么，看了绝对不会让你失望哦！

图书在版编目（CIP）数据

Coco的美丽秘笈 / 李薇编著. —北京：化学工业出版社，2010.6

ISBN 978-7-122-08245-9

I.C… II.李… III.①女性—减肥—通俗读物②女性—美容—通俗读物 IV.①R161-49②TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第068894号

责任编辑：张琼
责任校对：郑捷

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张6 字数128千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

Coco

对所有女生想说的真心话

在大家看我书的内容之前，先简单地来个自我介绍吧！

我1983年初出生于大连。从小的生长环境还算不错的，由于老爸老妈工作太忙，我的童年基本上都是由我的太奶（也就是我爷爷的妈妈）带大的。那时候爸爸常驻香港，妈妈工作也忙，经常出国，所以他们每次回来都带金莎巧克力慰劳我。导致我在小学和初中的时候，一直活在肥胖/小肥猪的阴影里。但是万事都是有起因的，谁叫我一口气就可以吃掉超过20粒的金莎巧克力呢……唉！

1997年初中没毕业就被老妈送到澳洲去念书了，2004年大学毕业后，误打误撞竟然就找到了一家珠宝贸易公司的工作。工作的性质挺好的，听了也很吸引人（就是卖珠宝和首饰到亚洲的各个航空公司以及机场免税店）。可我就这么做了快一年，才发现原来在办公室每天E-mail来E-mail去的工作并不是我最想要做的事情，至少目前不是。于是我辞职了。正在人生不知道干什么好的时候，我看到中国贸促会招人做2005年日本爱知世博会的

中国馆形象大使的工作，于是我又搭了2张飞机票跑回国参加面试，结果就很顺顺利利地去了日本。

2005年在名古屋工作的那段时间，我学了很多很多书本上从来没教的知识 and 道理。第一次跟陌生人同住一个房间（当然之后我们就不陌生了）；第一次集体的生活；第一次有领导组织的管理（我真觉得中国的领导和国外的boss/manager完全是不同性质的）；第一次几乎每个星期工作7天，每天几乎都超过10个小时；第一次让我尝试着做了很多活动管理等工作。不过另一方面获益最大的就是让我亲眼领略到了日本妹妹是如何通过化妆品化腐朽为神奇。那时候每天几乎都六七点下班，下班之后最大的乐趣就是走到离公寓5分钟路程的名古屋数一数二的大药妆店混时间。在那里一呆就是一两个小时，随便试用化妆品（保养品）试到手软，一星期几乎5天都去报到，雷打不动。在日本领取的一点微薄薪水基本上全部上交到药妆店，也是在那时，我经过无数的手背试验，才发现了好用的PN腮红和Kate眼影等。可以说没有那时候的日本生活，也就不会有今天这么热爱彩妆的我。



世博会的工作结束后回到澳洲，我就跑去悉尼大学读策略公关的研究生。2006年毕业后，就边找工作边开始认真地写我的博客，没想到通过神奇的网络世界，展开了我人生的另一页，也认识了很多的好朋友。工作还没找到，结果自己在鬼使神差下竟然跑去参加了2006年的悉尼华裔小姐选美。哈哈，其实我从来也没想过要进入演

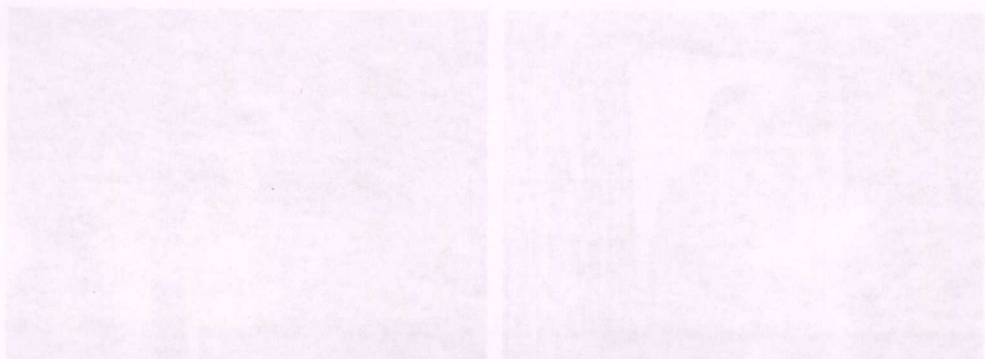
艺圈什么的，选美纯粹是想证明自己。其实我小的时候因为太胖了，所以自卑过好长一段时间。长大后就算不自卑了，也总觉得自己不够好，不能最乐观地看待自己。参加选美应该是我人生中一个相当有意义的事情，给自己找到了很多自信。其实“美女”是没有一个衡量规则的，每个评审的眼里都是萝卜白菜各有所爱。而你要做的只有相信自己是最好的，并且毫不怯场地推销自己。虽然没有得第一名，但是我已经很心满意足了。我想等我老了，也可以很炫耀地跟自己的孩子说，看到电视上的选美没有？当年我也曾是其中的一位，还赢得亚军和最上镜以及最健康三个奖哦！此外，在选美期间最大的收获就是假睫毛了，没有选美半逼迫性质地戴假睫毛（大家都戴，你总不能不戴吧），我还真不知道什么时候才能体会到假睫毛的神奇力量。要特别说的就是，那段时间对我真的很微妙。我以前一直引以为傲的肥胖身材，竟然可以成为选美期间唯一可以赢得过别人的地方。是的，我脸大不上镜，不过身材在镜头里面看就很漂亮，刚刚好。选美期间也真的是我最瘦的时候啊，压力太大了，才48公斤。看着TVB（香港电视广播有限公司）的人一直叫别的女生再瘦点，看到我却说：“OK,没问题！”那种感觉真的有点讽刺。我很想大声地说：我以前可是很肥胖的啊！不过，如果真的要当艺人会很辛苦啊，一直要保持着激瘦的体重。所以选美对我来说是个特别的经验，以及美好的回忆而已啦。之后就是在一家非营利组织的商会做 Executive Officer，主要负责做各种不同的活动。



我觉得美丽是个很难定义的词，再美的美人和花朵都有凋零或者被遗忘的时候，但是自信却可以让你的气场很强大，也让你更令人难忘。所以啦，追求美丽不是一味让自己眼睛变大变宽，鼻子变挺，脸变尖等。而是要找到自己的个人特质，然后加强，最后演变成你的个人特质。就拿我来说，我天生眼睛不大，但是我知道自己笑起来的眼眸很待人亲，所以我只会用假睫毛和眼线让自己的眼睛有神，但是不会用双眼皮贴纸让自己的眼睛变得很宽大。我知道自己适合自然黑头发，就不会跟着潮流染成其他的棕色、亚麻色。我也知道自己的骨架大，所以选择小礼服的时候，会最常选无肩带款式的，要让自己比较宽的肩和胸骨成为焦点，而不是包在衣服里面看起来像个金刚芭比。所以啦，我们要找到自己的特点，好好加强特点，做个有自信、有气场的女生，而不是一个模子刻出来的千篇一律的大众美女。我相信世界上没有丑女人，只有懒女人，终极目标就是做个令人难忘的气质美人。如果你看到我以前肥胖、没自信的照片的话，你一定不会联想到今天写书的也是我本人。所以我能做到的，你们也能，不要放弃自己要变美的理想！坚强的意志力和决心就是成功的关键。

李薇

2010年3月





目录

PART 1 一定要瘦!

- 减肥, 我所走过的路 002
- 用思想武装自己先 009
- 减肥, 吃什么 010
- 减肥之小动作、大收获 014

PART 2 护肤保养, 打好美丽基础

- 悉心呵护我们的脸面 026
- 不可忽视的身体保养 044

PART 3 化妆, 让我们一起化“腐朽”为神奇...

- 化妆用品大推荐 055

真人妆容示范	073
Coco独家秘技大公开	088

PART 4 人靠衣装

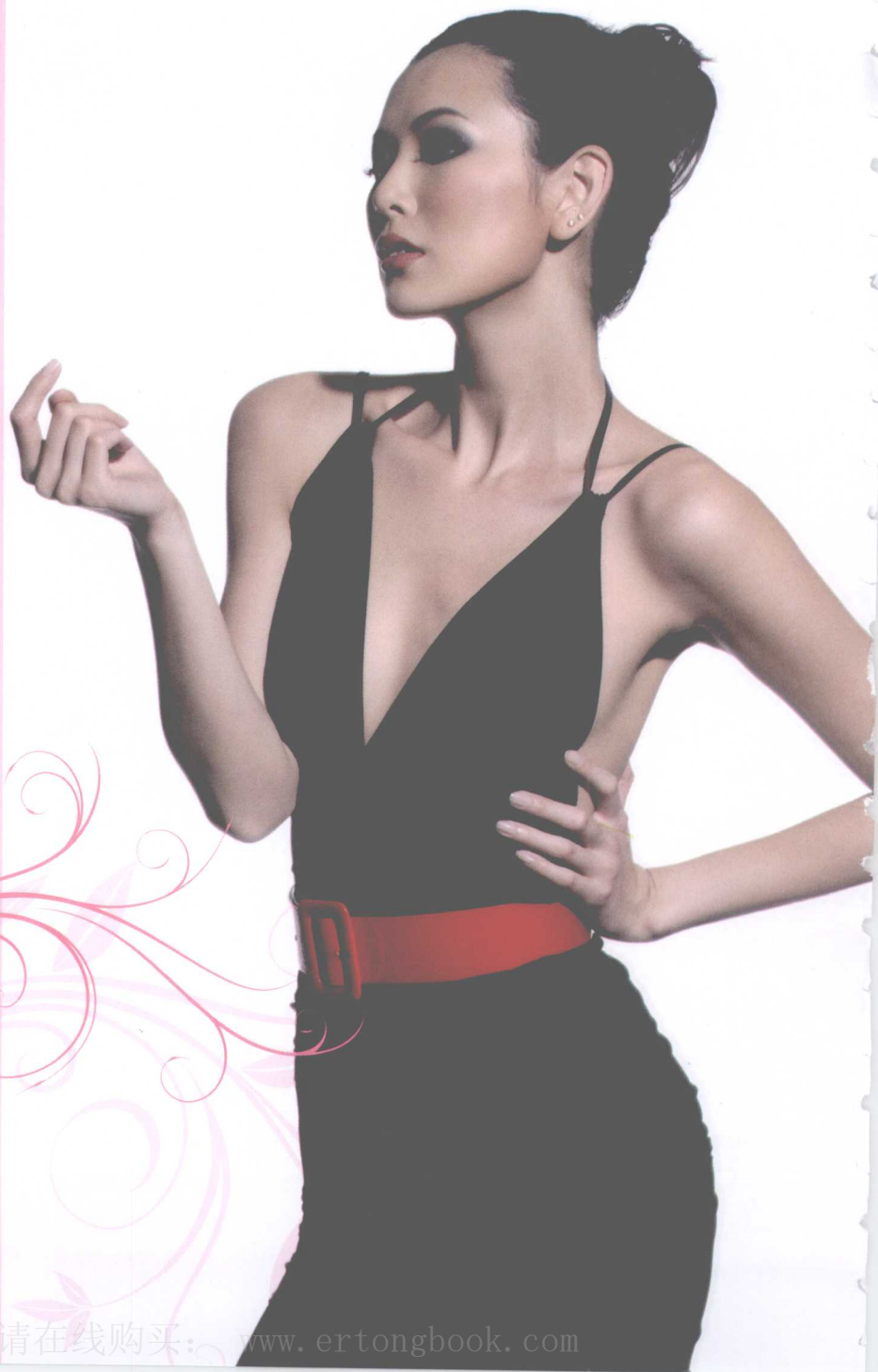
Coco实践版服装搭配	098
选对内衣，真的差很多	120

附送 Coco独家收纳技巧

一、化妆品收纳	127
二、旅行收纳	129
三、家居收纳	133

一婚婚一

PART 1



减肥是一种态度，是一种毅力的挑战，以及自我的重新认识。

但是当人变得成熟了之后、激动回归于平淡之后，最终会发现其实健康才是王道啊！！

现在看书，上网，看电视，出去聚餐，只要有女生的地方，你就一定逃离不了减肥这个话题，或者至少减肥这两个字！我本人真的是太有感触啦 >_<，因为从我的小学时代开始，我的人生就一直在跟肥胖作斗争，这是一个长久持续而漫长的拉锯战。也许有很多的男生，或者天生就很瘦的女生可能搞不懂，为什么减肥对一些人来说这么的重要~~而以下就是我对减肥的一种个人感受以及态度。

减肥，我所走过的路

2002 ~ 2003年



2002 ~ 2003



2004年(这应该是我过了20岁后,最胖的一年了)



2004



2005年(转变中)



2005



2006年 应该是我人生中最瘦的时期，最瘦到过48公斤，不过身体没有那么健康，很多小毛病，因为常常生病，人也变得比较不开心。



2006



之后就是这几年的正常饮食和维持状态。

2007年



2007

2008年

2008



006