

跟法国女人学雅致

Forever

TISH JETT

CHIC

[美] 蒂什·杰特 著 · 赵萌萌 译



美国时尚记者，分享定居法国25年中跟法国女人学到的，
永远时尚、美丽、智慧的奥秘



中信出版社·CHINACITICPRESS

跟法国女人学雅致

[美] 蒂什·杰特 著 · 赵明娟 译

TISH JETT
forever
CHIC



图书在版编目 (CIP) 数据

跟法国女人学雅致 / (美) 杰特著; 赵萌萌译. -- 北京: 中信出版社, 2014.10

书名原文: Forever Chic

ISBN 978-7-5086-4732-6

I. 法… II. ①杰… ②赵… III. ①女性-美容-基本知识②女性-化妆-基本知识③女性-服饰美学-基本知识 IV. ①TS974.1 ②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182689号

Forever Chic: Frenchwomen's Secrets for Timeless Beauty, Style and Substance by Tish Jett

First published in the United States of America in 2013

© 2013 by Tish Jett

by Rizzoli Ex Libris, an imprint of Rizzoli International Publications, Inc.

Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York

through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation copyright ©2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

跟法国女人学雅致

著者: [美] 蒂什·杰特

译者: 赵萌萌

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 7.25

版次: 2014年10月第1版

京权图字: 01-2013-8887

书号: ISBN 978-7-5086-4732-6/G · 1151

定价: 38.00元

字数: 139千字

印次: 2014年12月第3次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



—◆—
目 录
—◆—

序言：探寻保持永恒美丽的秘密 / 12

第一章：法国女人的魅力 / 16

法国女人为何如此特别？ / 18

法国女人眼中的美 / 19

自律让我们更自由 / 21

记住，没有一个人是隐形的 / 24

魔法公式：努力 + 自律 = 丰厚回报 / 25

那些法国女人更耐人寻味 / 27

将自己放在第一位 / 30

第二章：肌肤保养 / 32

法式梳洗礼赞 / 33

将护肤变成日常习惯 / 34

法国女人都会有一个皮肤科医生 / 35

与时间的对抗：抗衰老产品 / 38

从内而外地护理 / 44

睡不好，就成不了美人 / 46

法国女人的季节性护肤秘诀 / 46

小投资就能获得惊喜 / 48

这些都不可以做！ / 49

护肤的乐趣和益处 / 51

什么时候明白都不算早！ / 55

和专家学来的小窍门 / 56

身体美容与修复 / 58

女人的手犹如一面镜子 / 64

足部清洁与护理 / 67

第三章：化妆 / 70

化妆品空前繁多，减法尤为重要 / 71

自然美的技巧 / 72

零瑕疵的肌肤 / 74

法国女人的日常妆 / 76

打破规则，标新立异 / 85

香水 / 88

第四章：发型规则：没有，没有，绝对没有 / 94

发型、发色、头发护理 / 95

剪短还是不剪：这不再是一个问题 / 97

发型没有规则 / 99

发色难题 / 101

金色、浅黑色、红色…… / 102

灰色头发：一个“明智的”选择 / 103

修护和保养 / 106

第五章：饮食方式 / 110

吃得好的艺术 / 111

健康饮食方法 / 112

这么吃才苗条 / 113

注意 / 117

正念饮食 / 119

食物即庆典 / 121

第六章：需要运动吗？当然！ / 128

法国女人的运动要义：享受健身 / 129

第七章：解决衣橱难题 / 140

开创素净色领域 / 141

保持好姿势 / 143

重新思考，再次拒绝，重新塑造 / 144

素净之美 / 150

着装风格——穿出你的生活方式 / 153

增加你的色彩 / 155

三个问题 / 156

适合最重要 / 158

重新改造、扩展延伸、精彩展示 / 159

时尚，但原汁原味儿 / 159

如何穿出法式风情 / 165

与购物顾问待一天 / 169

第八章：配饰：不可或缺 / 174

每个女人的必备配饰 / 175

帽子 / 181

包 / 182

鞋子 / 184

珠宝 / 186

腰带 / 190

围巾、纱巾、披肩 / 190

贴身衣物 / 192

指甲和指甲油 / 196

第九章：永远雅致：源自对自身修养的要求 / 198

魅力、优雅、平和、机智相伴一生 / 199

美丽之根本 / 200

法国的沙龙文化 / 202

社交的力量 / 203

魅力的无穷力量 / 209

后记：蜕变 / 212

半成品 / 212

那么，什么才是美丽的终极秘诀？ / 220

鸣谢 / 222

跟法国女人学雅致

[美] 蒂什·杰特 著 · 赵明娟 译

TISH JETT
Forever
CHIC



图书在版编目 (CIP) 数据

跟法国女人学雅致 / (美) 杰特著 ; 赵萌萌译. -- 北京 : 中信出版社, 2014.10

书名原文: Forever Chic

ISBN 978-7-5086-4732-6

I. 法… II. ①杰… ②赵… III. ①女性-美容-基本知识②女性-化妆-基本知识③女性-服饰美学-基本知识 IV. ①TS974.1 ②TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 182689 号

Forever Chic: Frenchwomen's Secrets for Timeless Beauty, Style and Substance by Tish Jett

First published in the United States of America in 2013

© 2013 by Tish Jett

by Rizzoli Ex Libris, an imprint of Rizzoli International Publications, Inc.

Published by agreement with Rizzoli International Publications, New York

through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation copyright ©2014 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

跟法国女人学雅致

著者: [美] 蒂什·杰特

译者: 赵萌萌

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 7.25

版次: 2014 年 10 月第 1 版

京权图字: 01-2013-8887

书号: ISBN 978-7-5086-4732-6/G · 1151

定价: 38.00 元

字数: 139 千字

印次: 2014 年 12 月第 3 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

感谢亚历山大和安德烈娅。

永远爱你们。



—◆—
目 录
—◆—

序言：探寻保持永恒美丽的秘密 / 12

第一章：法国女人的魅力 / 16

法国女人为何如此特别？ / 18

法国女人眼中的美 / 19

自律让我们更自由 / 21

记住，没有一个人是隐形的 / 24

魔法公式：努力 + 自律 = 丰厚回报 / 25

那些法国女人更耐人寻味 / 27

将自己放在第一位 / 30

第二章：肌肤保养 / 32

法式梳洗礼赞 / 33

将护肤变成日常习惯 / 34

法国女人都会有一个皮肤科医生 / 35

与时间的对抗：抗衰老产品 / 38

从内而外地护理 / 44

睡不好，就成不了美人 / 46

法国女人的季节性护肤秘诀 / 46

小投资就能获得惊喜 / 48

这些都不可以做！ / 49

护肤的乐趣和益处 / 51

什么时候明白都不算早！ / 55

和专家学来的小窍门 / 56

身体美容与修复 / 58

女人的手犹如一面镜子 / 64

足部清洁与护理 / 67

第三章：化妆 / 70

化妆品空前繁多，减法尤为重要 / 71

自然美的技巧 / 72

零瑕疵的肌肤 / 74

法国女人的日常妆 / 76

打破规则，标新立异 / 85

香水 / 88

第四章：发型规则：没有，没有，绝对没有 / 94

发型、发色、头发护理 / 95

剪短还是不剪：这不再是一个问题 / 97

发型没有规则 / 99

发色难题 / 101

金色、浅黑色、红色…… / 102

灰色头发：一个“明智的”选择 / 103

修护和保养 / 106