

现在就让你看看，宅女、通勤OL和学生妹
只花¥10轻松化身为明星气质大小姐的好方法★★★★★

¥10

掀起全亚洲亿万女性使用热潮
淘宝网500万用户亲身体验加好评



亚洲第一星座天王
星座小王子独家推荐

★★★★★

七曜X威 著

轻松变身

美丽达人



美容教主尼可倾心推荐 前10000名读者有机会得到新品一份

经济寒冷之际，也要给爱美的朋友送上这本贴心的美容珍藏本噢！

珠海出版社

¥10

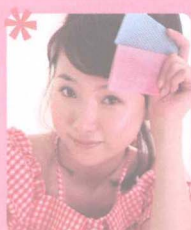
轻松变身

七曜X威 著



美丽达人

■ 珠海出版社



图书在版编目(CIP)数据

10 元钱,轻松变身美丽达人 / 七曜 X 威著. —珠海: 珠海出版社, 2008. 9

(巧手系列)

ISBN 978-7-5453-0090-1

I. 1… II. 七… III. 服饰美学 IV. TS976. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148275 号

巧手系列·10 元钱,轻松变身美丽达人

©七曜 X 威 著

责任编辑: 姜 蓓

特约编辑: 李希畅

装帧设计: 嫁衣工舍

内文排版: 刘会真

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756-2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbbs.net

E - mail: zhcbbs@zhcbbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 20 字数: 430 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0090-1

定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

CONTENTS



推荐序 气质美少女修炼大法 001

自序 变美,不是那么难的事 002

小道具,大变身 004

part 1 从头开始做美女 006

女明星平时上街时会戴着一顶帽子,知道为什么吗,因为她们没有打理头发,所以干脆用帽子盖住。

part 2 去掉婴儿肥 015

要把脸上多余的脂肪去掉,按摩是最好也是最健康的方法,不仅可以磨去你的脂肪,还能拉伸你脸部稚嫩的肌肉,让你的脸部线条逐渐完美起来。

part 3 让鼻子挺起来 024

只有到整容医院才能改变鼻形吗?小恶魔的回答是:小工具一样可以让你的鼻子挺起来。

part 4 一小步令眼睛大起来 033

小恶魔介绍的美眼小工具和小方法,让各位小美女不用刻意去整容医院了,像小S那样自己打造一双自然靓丽的大眼睛吧。

part 5 笑得更白更美 044

国际上认定人们笑的时候露出8颗牙齿就是最美的笑容,这样也会令脸部的线条更柔美。

part 6 令你脖子更修长 051

有的女生对脖子不一定会特别关注。等到稍微上了点年纪,无论把脸部保养得多好,脖子的青春却是再也回不来了。

part 7 小工具让你更会洗脸 060

洗脸是每个小美女进行保养的第一步,也是至关重要的一步,为了让洗脸的过程变得更加有趣,更加轻松,就来看看这些让你更会洗脸的小工具吧!

part 8 小美女的第二张脸 067

对于一个要让自己美丽起来的MM来说,保持清洁漂亮的手和指甲已成为生活中不可缺少的一部分。

part 9 消除蝴蝶臂,举手投足更优雅 072

有些看起来并不胖的小美女,脸也瘦瘦的,身材也比较匀称,但胳膊往下的部分却肥肥的,仿佛全身多余的肉肉都长在了手臂和大腿处。

part 10 做女生“挺”好 079

要相信自己每个部位都是充满魅力的,不要因为害羞而不敢面对自己,那样做才是真正错误的呢!

part 11 纤纤细腰万种风情 084

想改善腰围过粗、小腹的凸出现象,可从日常饮食着手,多吃高纤维食物,少吃高油脂、高盐、高糖分的“三高”食品,减少脂肪细胞堆积在腹部,长久下来自然能消小腹。

part 12 告别大象腿和萝卜腿 092

内八字和外八字走法,虽然看起来比较可爱或者比较帅气,但是长此以往,就会变成O形和X形腿,肥肉丛生。

part 13 纯天然美容品最美丽 102

自制美容品不像你想象中的那么复杂,想要达到水水的皮肤效果,只有使用自制的才是最好的捷径,简单又乐活。

part 14 星座美丽达人面面观 109

十二星座的你最适合怎样的美呢? 快来看——

后记 橘子熟了 122



气质美少女修炼大法

七曜 X 威(小恶魔)第一次同我谈他要出这本书的想法时,我心想:怎么是扮靓书。最近不知怎么的,许多扮靓书很有默契地同时出现。不是谁瘦了几十公斤,就是如何神农尝遍百草地试验各种美容方式,最后终于修成正果的故事,因此对于这本打造气质美少女的书,我并没有抱持太大的期望或者新奇。

在仔细浏览过本书之后,我对这本平民扮靓书突然充满了好感,七曜 X 威(小恶魔)善用亲切的语言实用诉求、直言不讳。在现今“气质”当前的社会,美女们除了要学习各种美容理论,还要了解时尚要领与审美概念。但是对于刚开始为自己打扮的少女而言,往往由于金钱、时间等原因不容易掌握外表变美的细节,而这本书会告诉你:其实,气质是有规律可循的!

在本书中,七曜 X 威(小恶魔)将打造气质的方法概括为从内到外的心灵美容法,即是小恶魔的天气日记,以及利用简单的小工具对自己持之以恒地使出美丽魔法,只要将这书看透来进行实战的话,就可以轻松用 10 元钱获得完美的气质打造提案!

充满魅力的气质,就是能让人产生好感的气质。换言之,能让人产生好感的气质可以让人敞开心扉、向他人传递需要传递的情意,七曜 X 威(小恶魔)都写绝气质美少女打造法了。

亚洲星座第一人、资生堂产品代言人:星座小王子

变美,不是那么难的事

从现在起,从翻开这本书的这一刻,从拿起这本书的这一分钟开始,忘记那句“便宜没好货”的俗话吧!

小恶魔想以切身经验对各位小美女说:

远离商场,不要被那些华而不实的产品和包装所吸引,成了一个买椟还珠的笨女孩;

远离品牌,不要被贪心的商人们利用,把广告费、模特代言费全部算在你的头上;

远离虚荣,虽然虚荣会让一个女孩充满了神秘感,但是切记不要变得同那些写美容书的女明星一样庸俗,她们介绍的方法并不适用于 20 岁左右拥有青春资本的你,她们的书只不过是给一帮阔太太们看的休闲宝典。

也许现在的你还不完美,婴儿肥的脸、没精神的单眼皮、塌塌的鼻子、一脸的雀斑粉刺、微凸的小腹、干瘪的臀部、粗壮的小腿……

每一样都让你对自己缺少了那么一点点信心,这些“一点点”聚集多了,再被那些电视上完美无瑕的大美女一刺激,连你自己都会感慨:先天基因不好是无法改变的事实。

其实那些美女们,哪一个不是由丑小鸭变成白天鹅的呢?

她们用昂贵的美容品、护肤品,定期去美容院保养,去整容医生家做客,打瘦脸针、美白针成了她们的家常便饭。

你说,她们能不美吗?

而在看本书的你们，哪一个不是被繁忙的工作、沉重的课业压抑着呢？就算能像女明星们一样花大钱保养，也没那个时间。

不过，千万不要为此而感叹哀怨，那样只会让你在30岁之前突增几条皱纹。

通过本书，小恶魔把自己的美容心得与你们分享。变美，并不是一件需要花费很多时间和精力的事。

不论你是不爱出门的宅女，还是每天要起早化妆的通勤OL，又或者是带有天真理想的学生妹，都可以用这本书教给你的方法，在你上班时、学习时、睡觉时、走路时、娱乐时，每时每刻都在体验变美的过程。

是否感到十分不可思议呢？等等，更加不可思议的事情我还没说呢。

在这里，小恶魔郑重地宣布一下：本书介绍的每一样美容产品、每一种美容方法的价格范围都在10元钱左右！

10元钱让你的眼睛变大，10元钱让你的鼻子变高，10元钱让你的粉刺跑光，10元钱让你告别蝴蝶臂、萝卜腿！

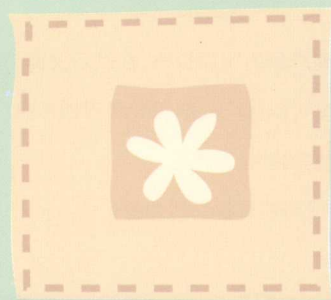
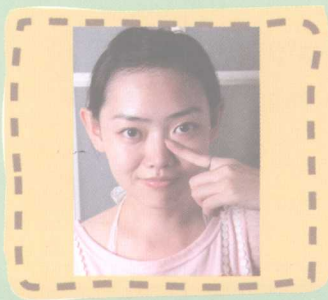
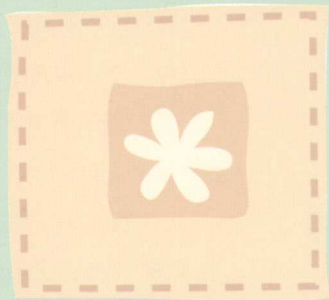
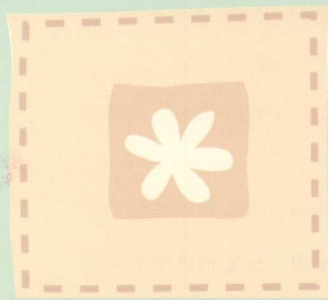
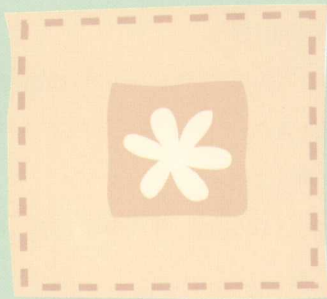
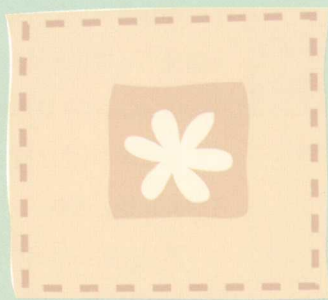
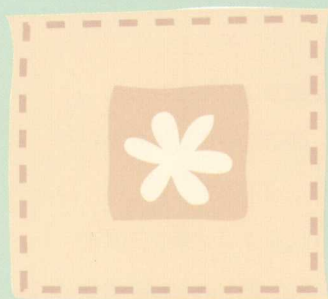
而且还有哦，有些让你变美的方法可以有多种选择，小恶魔为你挑选出最有效果的几种，一齐呈现在你的眼前，让你能自由比较出哪个产品或方法更适合你。

不用惊讶，更不用尖叫，小恶魔写这本书的意义就在于：让所有女孩都可以用少少的钱变成美得不可方物的大明星。

小恶魔和身边的小美女们都用过这些方法，至今也在用着，并且将永远地用下去，只用10元钱就可以让你随时随地变美的方法，怎么能不用一生去占这个大便宜呢！

而且通过了解每一种产品的实际价格，在以后去商店看到同样的物品、价格却比书里的要高时，嘿嘿，你就可以把身后的狐狸尾巴拽出来，狠狠地把价格“砍”下去，也就是说，这本书也能变成你的砍价宝典呢！

那么，大家请一起为变美的目标而努力吧！



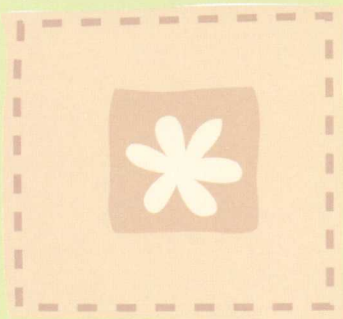
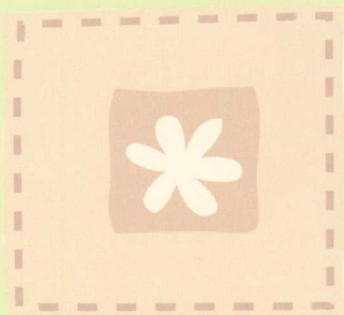
猜猜这些道具有什么作用？它们可以让你的鼻子变高、皮肤变得细嫩、下巴变尖、手臂变细、腹部变小、坐姿变美……它们是你随身携带的 007 武器，随时随地让你美。

小道具，大变身

大家看到女明星平时上街时会戴着一顶帽子,知道为什么吗? 因为她们没有打理头发,怕被狗仔拍到不好看,所以干脆用帽子盖住。

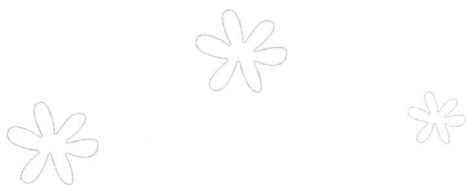
由此可见,一个人的发型变化对她们的气质和形象有多么大的影响。

如果小美女们想要有更进一步的改变,可以尝试染、烫或拉直发,能让你们看上去像换了一个人呢!



PART 1

从头开始做美女



刘海造型夹

在流行 inHouse 节目中,美丽教主伊能静推荐过类似的产品,小恶魔挺赞这种简单又实用的小工具,完美的刘海轻松就可以做出来。

此款刘海造型夹经过特别的弯曲设计,宽版尺寸可以让整片刘海被完整包覆,用简单的几个步骤便可打理出明星般的美丽效果。

它特殊设计的通风构造,让吹风机的热风吹过其中,造出自然流畅的弧度。

刘海造型夹使用方法

step 1

用喷雾将水轻轻喷在前发上。

step 2

顺着刘海的方向将造型夹夹上。

step 3

用吹风机(热风)吹干前发。

step 4

干了之后再用冷风吹。这样可以让头发弧度持久美丽哟!

step 5

不使用吹风机也可以造型,但夹的时间要长一些。等头发干之后取下造型夹即可。

非常简单的发夹式设计,就算在忙碌的早晨也可以轻轻松松地将不听话的乱翘刘海迅速整理好哦!

▶▶▶ 估价:5元





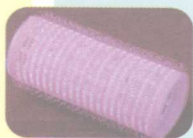
魔术自粘发卷

小美女们是否讨厌自己一成不变死板的刘海造型呢?

小恶魔推荐的这款发卷非常划得来,只需2元钱就能搞定一个漂亮的发型!

此款小工具不仅适用于长发MM,短发MM也可以用,它能牢牢地将你的头发固定住。

小美女只需多用几只卷头,就能制造出蓬松日系LOOK。



估价:2元

魔术自粘发卷 的使用方法

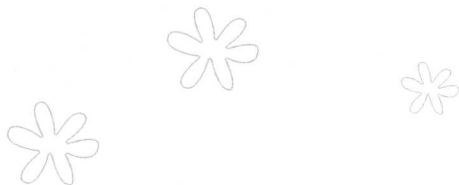
step 1

卷的时候要一个一个的来,先卷上面的,再卷下面的,顺着头发生长的方向使用。

step 2

卷刘海时,记得往平时刘海的走向去顺哦!





超柔软硅胶发卷

用这个,再懒的小美女也可以毫不费时地卷出时尚魅力的发型。

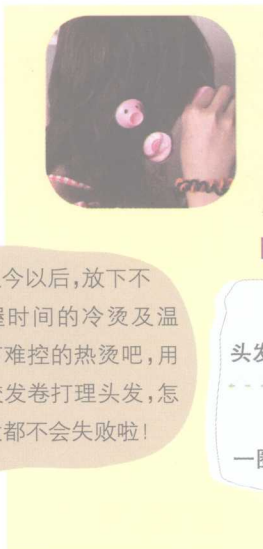
因为不使用发夹,所以不会留有痕迹;不需要通电、加热,也不损坏发质。

在紧张的早上,根本没有卷发时间的各位小美女可以尝试用这款发卷,在早餐、化妆等时间可以戴着它做你该做的事。

忙完早上各种要做的事之后,取下它再用发蜡、定型水等整理一下,完美的造型就出来了。

如果使用电吹风的话,就会更快完成哦!

下班后与姐妹淘一起去 Happy、或是外出旅行时想卷发,随身携带小恶魔推荐的这款超柔软硅胶发卷,几步就搞定。



▶▶▶ 估价:10 元

超柔软硅胶发卷的使用方法

step 1

头发缠绕到发卷上。

step 2

一圈圈盘卷后扣上。

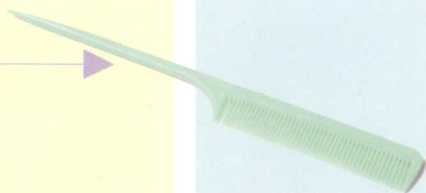
从今以后,放下不好掌握时间的冷烫及温度调节难控的热烫吧,用软硅胶发卷打理头发,怎么卷发都不会失败啦!



分发线两用尖尾梳

大S和林叶婷都曾推荐过这款尖尾梳，各位小美女可以用它来分发线，很容易上手。

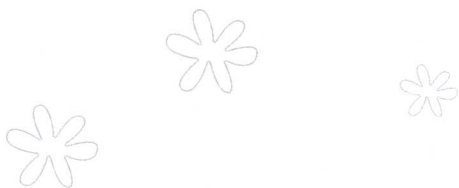
这种尖尾梳有别于宽齿梳和按摩头皮用的大梳子，它不仅可分发线，方便地倒刮头发，使头发产生蓬松感，做出更多造型，而且在绑完马尾之后，如果能让散落的头发看起来贴紧一点，还可以用尖尾梳沾点水梳平。



▶▶▶ 估价：2元

DIY 卷发、分区、片发必备，快速完成分区后使用长嘴夹固定。





健脑按摩洗头刷

头上有很多穴位,用这款健脑按摩洗头刷适当地按摩,不但有助于头发健康生长、促进血液循环,还能令你的气色更好噢!

有很多小美女都知道,洗头时按摩对自己的头发很好,可是,大家一般都是洗洗就懒得弄了。

现在只要用这个洗发刷洗头发,比起自己胡乱抓一通的效果要好N倍呢。

平时看电视或者休息的时候带上它做保健、洗头的时候带上它做个按摩,可以无限增加头皮活力和秀发的生命力哦!



➡



➡

▶▶▶ 估价:5元

➡



➡

超可爱按摩洗头刷,采用独特材料制作,软硬适中,不会伤害头皮。



简易绑发绳

如果想要轻松打造一个属于你的美丽发型,小恶魔推荐就用这款绑发绳。

一大一小两个为一对,大的绑发绳主要用于头发多的部分,小的用于细节处理,无论是简单的发髻还是复杂的盘花,它都能做得很好。

只要你是一个心灵手巧的小美女,相信这两个小工具能带给你很多乐趣。

绑发绳的使用方法

step 1

基础法:把绑发绳的一头插入发中。

step 2

将头发套进绑发绳的圈中。

step 3

顺势拉出来,简单的一个髻就做出来了。



▶▶▶ 估价:5元/对

