



Красоту телесную и духовную, достойную восхищения, способную помочь продвинуться в мире, любая женщина может творить сама. Нужно только по-настоящему захотеть. Идеальная фигура, как и лицо с абсолютно правильными чертами, встречаются не так уж часто. Благодаря искусному макияжу можно украсить любое лицо, а физическими упражнениями существенно улучшить свою фигуру, приблизить ее к лучшим образцам. Предлагаем вашему вниманию полезную подборку литературы.



365 золотых рецептов красоты [Текст] /сост. М.Кановская.- М.: АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2009.- 288 с.: ил.

Как приятно чувствовать себя неотразимой! И дело вовсе не в том, что досталось вам от природы, а в том, насколько умело вы сами заботитесь о своей внешности. И если вы хотите сохранить молодость и красоту, почитайте предложенную книгу. В ней вы найдете множество рецептов и упражнений, которые помогут вам быть всегда самой привлекательной и обаятельной.



Баганова, М. Великолепная фигура. Книга самых лучших и простых способов похудеть [Текст] /Мария Баганова.- М.: Астрель: Олимп, 2009.- 253 с.

Эта книга – полное собрание самых известных и простых методов похудения! У вас

будет идеальная фигура, но при этом не придется сидеть на невкусной диете, изнурять себя сложными упражнениями и платить за абонемент в фитнес! Просто выберете любой способ, описанный в книге, получайте удовольствие от жизни — и вы будете красивы, стройны и успешны.



Книга для модниц. Шали, шарфы, галстуки, парео [Текст] / авт.-сост.

Л.Г.Ерофеева.- М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009.- 190 с.: ил.

Чтобы выглядеть эффектно, неповторимо и элегантно, не обязательно иметь бриллианты, дорогие платья от-кутю. В этом вам помогут различные аксессуары, которые есть у каждой женщины. Их преимущество заключается в том, что одну и ту же вещь можно использовать неоднократно. В книге содержится множество различных способов завязывания и ношения галстуков, шарфов, шалей, платков. Это нетрудно, ведь здесь представлены практические рекомендации и пошаговые инструкции для любых вариантов применения аксессуаров.



Терентьева, О.А. Маникюр, педикюр, гламур. О чем не расскажут в салоне красоты [Текст] / О.А.Терентьева.- Изд. 3-е.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.- 240 с.- (Территория женщины).

Красота женщины это не только от Бога. Это также ее умение и знание, как сделать себя привлекательной и неповторимой. И конечно, не в последнюю очередь для окружающих значит красота и ухоженность её рук. Секреты маникюра и педикюра доступны каждому, но не все их знают и владеют ими. Книга в популярной форме знакомит с историей маникюра и наращивания ногтей, подробно освещает современные методики ухода за руками, детально описывает виды гламурного маникюра, нейл-дизайна и наращивания ногтей.



Чебаева, С.О. Маски для лица и шеи [Текст] / С.О.Чебаева.- М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010.- 30 с.: ил.- (Для дома для семьи).

На страницах этой книги вы найдете рецепты приготовления очищающих, увлажняющих, питательных, отбеливающих и лечебных масок для лица, шеи и области декольте. С их помощью любая женщина избавится от мелких морщин, освежит лицо и сделает кожу более гладкой и упругой.

[illegible]