第一图书网, tushu007.com

<<让女人受益终身的美丽课>>

图书基本信息

书名：<<让女人受益终身的美丽课>>

13位ISBN编号：9787506439374

10位ISBN编号：7506439379

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张立光

页数：250

字数：178000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<让女人受益终身的美丽课>>

内容概要

本书作者根据自己的职业和切身经历告诉所有的女性，女人仅能够在事业上取得成功，还能够永葆青春和美丽，这恰恰是所有女性一生追求的目标。
作者根据自己的经验总结了10堂女性必修的美丽课，即调整最佳心态、淋浴资爱情、张扬透明的心灵，寻找智慧女人，做个勇敢真女人，打理健康的体态，塑造迷人的身材，装扮妩媚仪容、浪漫的女人讲情调、别忘记为美丽充电，全书从心态、爱情、心灵、精神素养，寻找智慧等方面探讨了女性所面临的诸多问题，并提出了科学可行的解决办法，本书行文流畅，内容实用，尤其适合女性读者的需要。

第一图书网, tushu007.com

<<让女人受益终身的美丽课>>

书籍目录

一、调整最佳心态 1.坚信自己是最好的 2.愉快对待每一天 3.宽容于人，宽容于己 4.怀有感恩之心 5.谦逊是金 6.淡如水，乐自知二、沐浴资深爱情 1.吸引你爱的人 2.创造你渴望的两性关系 3.两性关系尽在掌握 4.把握爱的原则 5.美满和谐的性生活三、张扬透明的心灵 1.走出压力 2.拥抱愉悦 3.走进自然 4.体味孤独四、寻找智慧女人 1.寻找智慧 2.开掘智慧 3.幽默，另类的智慧 4.阅读提升智慧五、做个勇敢真女人 1.勇气成就天才女人 2.使用勇气的天赋 3.培养勇气的最有效步骤六、打理健康的体态 1.吃出健康美 2.运动再造青春 3.科学睡眠梦中变美 4.警惕几种女性病七、塑造迷人的身材 1.女人最佳体态 2.完美三围 3.惊鸿背影 4.美腿必修 5.手，你的另一名片 6.第二心脏——足 7.摆脱肥胖困扰八、装扮妩媚仪容 1.认真对待美丽基础课 2.四季美丽肌肤 3.描画美丽的脸 4.发型，形象的标志 5.穿出自己的风格九、浪漫的女人讲情调 1.香水情结 2.“乐”耳动听 3.茶里偷情 4.鲜花寄相思 5.“啡”同寻常 6.馨雅家居十、别忘记为美丽充电 1.永葆青春的16种生活习惯 2.不可不吃的11种美容抗衰食物 3.有氧运动是青春永驻的良方 4.全面提升免疫力 5.活跃大脑

第一图书网, tushu007.com

<<让女人受益终身的美丽课>>

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:http://www.tushu007.com