第一图书网, tushu007.com

<<成就女人一生的魅力与资本>>

图书基本信息

书名：<<成就女人一生的魅力与资本>>

13位ISBN编号：9787511218933

10位ISBN编号：7511218938

出版时间：2012-1

出版时间：赵红瑾 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：赵红瑾

页数：227

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

前言

女人是世界上最亮丽的风景。
每个女人都有专属于自己的魅力，也都具有自己独特的资本。
　魅力决定着女人在公众心目中的形象并影响他人。
尤其是在当今社会里，各个领域的竞争趋于白热化，女性的经济独立在某种程度上决定着她们的人格独立，人格魅力更是现代女性在生活中的各个领域取得成功的前提。
　对于女人来说，性格决定魅力。
性格是与生俱来的，但并不是不可改变的。
每个女人都可以通过后天的努力去完善性格中的不足，使自己成为一个具有完美性格魅力的有品位的女人。
　气质是女人生命中最美丽动人的风景。
女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩却不闻馨香；相反，相貌平凡的女人，一旦有气质作为支撑，便立刻神采飞扬起来，这就是女人气质的魅力。
　女人选择时尚是一种能力，倘若你创造了时尚，你便成为经典。
现代女人有着更多的追求时尚、制造时尚、解释时尚、拥有时尚的机会和力量，时尚具有无穷的魅力，它会让你成为一个与时俱进的完美女人。
　健康是头等的财富，只有自己拥有健康，才能拥有人生的一切。
对于女人来说，健康就是美丽的底蕴，只有用健康标签才能封存女人的美丽，让魅力纵横于岁月。
　要做一个有魅力的女人，就不能不在人际交往上做到收放自如、张弛有度，而微笑、优雅的风度、社交礼仪、仪态美等都是女性社交魅力的最好体现。
　新时代必有符合这个时代的新观念，新时代的来临带给女人的是深深的思索，是不尽的机遇。
女人在保留温柔个性的同时，应有意识地发挥人性的力量，寻回自身大胆率真的本性，做这个变革时代的主人。
　今天，女人成功的机会比任何时候都多得多。
对绝大多数女人而言，她们并非缺少实现幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。
如果女人善于培植和发掘自己的能力并能找到适合自己能力成长的土壤，那么女人会比男人更易成功，而女性独有的优势、良好的心态、聪明的才智、处世的能力以及财富的拥有，正是成功女人的标志。
成功的女人懂得如何利用这些优势，最大限度地展示和彰显自己的魅力，淋漓尽致地发挥作用，用魅力和智慧掌控自己的命运并获取成功，最终成为幸福一生的赢家。
因此，作为一个女人，如果你想实现自己的梦想，就要善于发现自己的优势，使用自己的优势。
　本书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分，在“魅力篇”中主要从女人的性格、气质、时尚品位、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力特点；“资本篇”则主要从女人的气质、心理、才智、处世、财商、婚姻、职场等七个方面，讲述现代女性获取成功的必备要素。
　做一个女人难，做一个有魅力的女人更难。
女人的魅力就是女人的优势，女人的魅力无穷，女人挑战生活的优势也就更多。
　本书就是帮助广大女性朋友迅速提升个人魅力、打造成功资本、赢得幸福一生的得力助手。

<<成就女人一生的魅力与资本>>

内容概要

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须拥有自己独特的魅力和资本。
魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；善用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。
《成就女人一生的魅力与资本》是献给所有女性的生命化妆书。
全书共分为“魅力篇”和“资本篇”两大部分：“魅力篇”着重从女人的性格、气质、形象、健康、社交等方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、婚姻、职场等方面讲述现代女性获得成功的必备要素。
《成就女人一生的魅力与资本》内容从时尚妆容到健康养生，从性格、财商到恋爱、婚姻，几乎涵盖了女性生活的方方面面，在提供实用指导的同时，亦不乏理性的思考。
在本书中，每位女性都能看到自己的影子，也都可以找到帮助自己提升魅力指数和挖掘成功资本的良方，找到那一泓永不会干涸的幸福源泉。
提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。
每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。
内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

书籍目录

魅力篇第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提 温柔：魅力女人的终极武器 独立：精品女人的必备要素 善良：魅力女人的底线 自信：使女人魅力一生的资本 宽容：女人最有魅力的财富 女人性格自测第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑 气质是女人美的极致 优雅的气质来自完美的内心 成熟是一道独特的风景 培养良好气质的8个步骤 女性气质类型自测第三章 女人的时尚魅力——提升你的品位 时尚女人的10个特征 做一个时尚的小资女人 追求时尚的正确方式 时尚感觉自测第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生 身体健康才美丽 健康从吃早餐开始 教你瘦身饮食的秘方 清晨多爱自己9分钟 瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式 减肥心理自测第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采 “ 第一印象 ” 很重要 在社交中展示优雅的风度 魅力女人不可不知的社交礼仪 仪态美——女性社交魅力的最好体现 女人社交自测：女人的坐姿 资本篇第六章 女人的气质资本——让你战无不胜 珍爱你的 “ 面子 ” 让你的美丽性感而不越位 成就美丽女人的10个条件 女人，要让你的青春永驻 呵护女性肌肤的妙方 美容心理自测第七章 女人的心理资本——获得成功的基础 心态决定命运 积极的心态塑造女人迷人的个性 职业女性如何保持心理健康 化解压力的妙法 女性心理自测：你该选择何种职业？
第八章 女人的才智资本——掌握你的命运 智慧是一件穿不破的衣裳 读书的女人永远美丽 现代知识女性的4大误区 职场丽人晋升智慧法 做一个快乐的知识女性 女人智慧自测第九章 女人的处世资本——你是人脉高手 女性要拓展自己的生存空间 倾听是最好的恭维 要善于 “ 推销 ” 你自己 精心营造自己的社交圈 办公室生存的人际规则 交际能力自测第十章女人的财商资本——让你的自信拥有源泉 认识金钱，才能驾驭金钱 改变生活从家庭理财开始 白领女性理财入门三步曲 揭示女性理财的10个盲点 经商——女人比男人更胜一筹 精明女人的投资策略 女人趣味财商自测第十一章 女人的婚姻资本——如鱼得水，享受人生 女人要会爱 留点秘密给你自己 与男人相处的艺术 用 “ 心 ” 去经营你的婚姻 现代婚姻保鲜秘方 自测让你预知婚姻生活第十二章 女人的职场资本——你可以做得更好 成功职业女性应具备的基本素质 与上司交往的艺术 职业女性如何保持快乐 做一个幽默的 “ 魅力女主管 ” 逛商场 提升你的职场魅力 育后女性速入职场有绝招 职业丽人形象塑造 职场压力调节法自测：由钥匙解读你的职业现状

章节摘录

教你瘦身饮食的秘方　减肥可以说是现代女性最热衷的话题，已变成了她们的日常功课之一。
减肥的方法不外乎两种：一是运动，二是饮食。
有的女性为了减肥不惜虐待自己，结果弄得面黄肌瘦，严重影响了身体健康。
所以说，饮食减肥大有学问，不要以为单纯的节食就可以达到减肥的目的，要想拥有健美迷人的魔鬼身材，就必须改变“发胖”型的饮食习惯，以防止营养过剩。
　1.少吃含热量高的食物　减少膳食中总热量的摄入，可促进机体贮存的体脂燃烧，以达到减肥的目的。
产生热量的营养素是指碳水化合物、脂肪、蛋白质三类，其中脂肪的产热量最高，1克脂肪可产热量9千卡。
所以就总热量而言，希望瘦身的女性的食谱应以低热量、高蛋白、低碳水化合物的食物为宜。
减少含脂肪多的如肥肉、油炸食品、奶油、全脂牛奶等食物的摄入。
　2.保证蛋白质的充分摄入　女性一天所需的蛋白质为60克，而减肥者在利用饮食进行减肥期间，迫使机体尽可能多地消耗脂肪，与此同时，机体的功能性组织和储备蛋白质也会被大量消耗掉。
如果膳食中不注意供给充足的蛋白质，机体抵抗力就会下降，雌性荷尔蒙分泌就会减少，女性的健康就会受到影响。
因此，女性在减肥期间必须提高蛋白质的质量和数量，其中优质蛋白质应占1／2。
由于日常食用的优质蛋白多为动物性食品，其脂肪含量也很高，故应选择脂肪含量低的肉类，如兔肉、鱼肉、家禽肉和适量的瘦猪肉、牛肉、羊肉及动物内脏，并多吃豆制品。
蛋白质供给量以每日每公斤体重1克为宜。
　3.保证供给足量的蔬菜、水果　蔬菜和水果含热量低，是减肥者较为理想的食物。
尤其是新鲜的蔬菜和水果，不仅含热量低，而且富含维生素和纤维素，对减肥者非常有益。
纤维素的适量摄入可避免因热量减少而发生的便秘。
在水果蔬菜淡季不能满足需要时，可多吃粗粮、豆类及海洋蔬菜如海带、海藻等。
还有一些能吸收大量水分但不产热或热量低，又能给人以饱腹感的食物，如琼脂、魔芋等，对减肥者特别适用。
吃这类食物时应配合维生素制剂。
　4.一日三餐定时定量　减肥就必须要控制自己的食欲，一日三餐定时定量。
每餐定量多少需根据个人的身体状况而定，一旦确定后即应严格执行。
执行一段时间后再看效果如何，如有必要可调整每餐的饮食量，但不能根据自己的感受随时改变定量。
　5.晚餐要少吃，不吃夜宵　俗话说：“早餐要饱，午餐要好，晚餐要少。”其中“晚餐要少”对于减肥特别重要。
如果晚餐过饱或夜间又吃夜宵，食物转化的能量不能完全消耗，就会在体内皮下脂肪中储存起来，导致发胖。
　6.少吃零食　很多女性对自己一日三餐的饭量控制得很严格，但对于吃零食却毫无顾忌，结果还是达不到减肥的效果。
吃零食虽然不会比正餐多，但更容易发胖。
例如，你边吃花生边看电视，两把花生就有805千卡的热量，几乎等于三碗饭。
因此，要想减肥成功，就要具有抵御美食诱惑的毅力，改变爱吃零食的习惯。
　7.饮食要清淡　食盐能储留水分，使体重增加，因而要限制食盐的摄入量。
另外，烹调菜肴时还要控制用油量，烹调每日用油控制在20克以下，多吃植物油，少吃动物油。
如一个水煮鸡蛋热量为80千卡，但如果用油煎成荷包蛋，热量可增加到170千卡。
　8.控制进食速度　进食速度过快往往也是发胖的一个原因。
如果放慢进食速度，细嚼慢咽，可争取时间，使血糖上升，并通过神经反射及时出现饱感，从而控制食欲。

另外，与人共餐时，控制食速还可避免因出于礼貌，不便过早退席而导致的饮食过量。
下面介绍几种局部减肥的饮食疗法： 1.上腹聚脂 上腹聚脂主要是由于身体的新陈代谢率降低，加上平时缺乏运动，又偏爱吃甜品和冷饮，脂肪自然会积聚在上腹。
但是让一个嗜甜的人忍口戒甜确实很困难，不过可以先给自己一个缓冲期，先用天然糖代替精制糖，如用蜂蜜取代白砂糖，逐渐将口味改变，从而达到戒甜减肥的目的。
2.下腹赘肉 下腹赘肉主要是由于缺乏运动，每天总待在办公室，吃饱了就坐，有时更因为工作忙，连水都喝不上一口，久而久之，下腹上的脂肪就多了起来。
要想减掉这些多余的脂肪，首先，要改善你的消化机能问题。
多喝乳酸菌饮品可清肠；增加纤维素的摄取量，以加速肠胃的活动机能。
其次，要少吃含盐高的食物，因为盐分是造成体内积水的重要因素。
3.腰部赘肉 身体内多余的脂肪聚集在腰部，形成赘肉，让你的身材毫无线条可言，这当然是贪吃造成的。
所以，在用餐时，一定要放慢进食速度，这可以让你提早感到饱意，从而减少食量。
也可以在吃主菜前先吃一盘生菜沙拉，这样既能吃饱又不用怕胖。
另外，尽量不吃煎、炸、油腻品，多选择清蒸菜系列。
坚持一段时间，你就会发现，腰部赘肉减少了，曲线也有了。
4.塑造翘臀食谱 （1）少吃含动物性脂肪多的食物。
食用过多的奶油或乳酪会造成臀部下垂，所以最好多吃大豆之类的原植物性蛋白质，或是热量低且营养丰富的海鲜。
（2）多吃富含纤维素的食物。
南瓜、甘薯、芋头这些都是富含纤维素的蔬菜，多吃这些蔬菜可促进肠胃蠕动，减少便秘，从而创造纤瘦且健美的翘臀。
（3）多吃含钾量高的食物。
足量的钾可促进细胞的新陈代谢，顺利排出体内毒素。
青菜和水果中含有大量的钾。
此外，糙米饭、全麦面包、豆类等也含有大量的钾元素，多吃会让你的臀部更翘挺。
请看几位女明星的瘦身秘诀： 1.刘嘉玲——苹果瘦腿妙方 娇巧可人的刘嘉玲是演技派美女，她流畅自然的表演，没有一点做作的感觉。
虽然现在她已不再年轻，但她妩媚动人的身姿，加上她的修长美腿，更显出她十足的女人味，证明了她的风韵与魅力。
而苹果大餐是刘嘉玲瘦腿的秘诀，因为苹果含钙量比一般水果丰富很多，有助于新陈代谢，更可解决便秘的苦恼，还可以促进血液内白细胞的生成，促进神经和内分泌功能，有助于美容养颜。
2.张曼玉——“一粒米”减肥 香港著名影星张曼玉虽然已是不惑之年，但仍以其高贵的气质与精湛的演技为标志，被称为“钻石美女”。
她的一颦一笑、一举一动都充满了女人特有的魅力。
刚‘出道’时，她就已经是著名的美腿佳人了。
虽然在演艺圈打磨了这么多年，但她的魅力随着她的成熟更是有增无减。
她的减肥秘诀就是“一粒米”减肥法，即每天用一粒米在手腕上做按摩，因为手腕上有很多穴道，把小小的米粒压在不同的穴道上，就可以有效刺激内脏、大肠蠕动，可以轻松减去身体不同部位的赘肉。
将4颗米粒贴在中指、食指第二节处，4粒米正方形排列，经常轻轻按压就可以减去大腿的赘肉。
3.金喜善——蜂蜜减肥法 金喜善可以说是韩国最炙手可热的偶像女星之一，而在进入演艺界前，她还是一个毫不起眼的“小胖妹”。
她的食量并不大，但她喜欢吃甜食，就是戒不了甜品的诱惑，最后是朋友介绍的“蜂蜜减肥法”，让她拥有了现在迷人的好身材。
其实蜂蜜的糖分很高，但是它含有丰富的维生素，有润肠的作用，可以及时清理肠内的垃圾。
身材变胖、身体不好的人，最适合食用蜂蜜。

只要用30克的蜂蜜加入一升的水混合，也可加两大汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有令人意想不到的效果。
4.李英爱——葡萄减肥法　凭借《大长今》在西班牙加泰隆尼亚国际影展上获得“最佳女主角”奖的李英爱，有着白皙的肌肤、清纯的眼神，已经31岁的她依旧拥有少女一般靓丽的外形，同时周身又散发着成熟女人的迷人韵味。
很久没露面的身材修长的李英爱体重也增加了不少，但在使用了她自己常用的“葡萄减肥法”后，又恢复了苗条的身材。
方法很简单，在一周内，每天只吃葡萄、喝水，最好还要食用冲泡式的葡萄糖，用它来消除疲劳、补充体力。
每天摄取充足的水分，一个礼拜后不仅身材变瘦了，皮肤也变得更漂亮了。
P47-50

编辑推荐

女人是一道亮丽的风景。
每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。
魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；善用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。
　赵红瑾编著的《成就女人一生的魅力与资本》是一本献给所有女性的生命化妆书。
全书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分，“魅力篇”主要从女人的性格、气质、形象、健康、社交等方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、婚姻、职场等方面，讲述现代女性获得成功的必备要素。
　女人如花，一生绽放。
再漂亮的女人，如果缺少了魅力和资本的点缀，也就失去了那最打动人心的灵动与生气。
一个魅力和资本兼具的女人，即便老去之后不再像花一样明艳，却可以像树一样长青，赢得一生的幸福。

第一图书网, tushu007.com

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