第一图书网, tushu007.com

<<女人25+>>

图书基本信息

书名：<<女人25+>>

13位ISBN编号：9787538162905

10位ISBN编号：7538162909

出版时间：2010-04-07

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）岸红子,（日）吉柳沙织

页数：128

译者：灵思泉

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

内容概要

《女人25+》是一本告诉大家该如何去努力的书。
里面所有的主张都是相当精彩的，有的甚至可以看作是对人们早已习以为常的陋习的一种挑战。
在本书中，两位作者针对25岁以上的女性朋友，从身体、形象、心灵三个方面传授给她们各种各样的智慧,同时还揭示了女人的生存之道。
因为只有外形、身体和内在心灵相互影响，才构成了人类的整体。
仅仅身体健康，装扮美丽，算不上真正的魅力女人。
无论外表怎样出众，如果没有内在美，也只是个无趣的人，不会招人喜欢。
这正是二十五岁以后的女性的现实状况。
女性的美是伴随着内在气质表现出来的。
保持以上三个方面的平衡，积极地享受人生的人，才是真正意义上的“成熟魅力女性”。
让我们大家一起以“全方位美丽”为目标前进吧。

作者简介

岸红子美容顾问，BIENA主编，KORON公司总经理，BIENA LIFE STYLE研究所代表，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。
1974年生于东京。
在庆应义塾大学读书时，参加了化妆品厂家树立名牌的活动，毕业后开始创业。
2000年开创了日本第一个化妆品品牌BIENA。
之后又设立了分析团体jr.女性心理的市场机关、BIENA LIFE STYLE研究所。
另外，还在杂志、WEB、报纸、电视等多种媒体上拥有自己的专栏。
著作有《美的智慧》（大和书房）、《美丽肌肤的常识 一网打尽》（大和出版）。
吉柳沙织PLATINUM公司总经理，BECTOL公司经理，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。
1975年出生，毕业于庆应大学法学系。
从还在大学读书时起，便作为PR公司的创业成员进行PR业务，2004年创立PLATINUM公司（原为BECTOL交流公司），就任代表董事长一职。
现在不仅作为PR顾问支持企业的活动、商品开发以及树立品牌等业务，还在报纸杂志上进行专栏连载、讲演活动等。
26岁时因工作过于劳累而身体跨掉住院，因此才开创了“ 全方位美丽 ”这个概念。
她始终以“ 让以职业女性为代表的所有女性都身心健康、光鲜美丽地享受人生 ”为宗旨进行支援活动，从而设立了NPO。

书籍目录

前言 3序言 10 第1章形象的处方 13① 舍得在专业美容技术上消费 岸红子 14② 每月阅读1本女性杂志 吉柳沙织 17③ 体味皮肤护理的乐趣 岸红子 20④ 每天都要进行全裸检查 岸红子 23⑤ 和朋友互相监督吃饭的姿势 吉柳沙织 26⑥ 创造穿正装的机会 岸红子 29⑦ 在女性生活馆加强魅力 吉柳沙织 32⑧ 拥有美丽的细节 岸红子 35⑨ 提高小饰物的品位 吉柳沙织 38⑩ 变换妆容展现新我 岸红子 41与前辈关于形象的对话 44 第2章身体的处方 49① 深呼吸训练 岸红子 50② 每天出1次汗 吉柳沙织 53③ 根据基础体温调理身体 岸红子 56④ 不要每天称体重 吉柳沙织 59⑤ 用工作手套清洗全身 岸红子 62⑥ 吃美味又新鲜的时令食物 吉柳沙织 65⑦ 从刷牙做起 岸红子 68⑧ 均衡地摄取五色食物 吉柳沙织 71⑨ 时刻让眼睛光彩闪亮 岸红子 74⑩ 空闲的时候多做按摩 岸红子 77与前辈关于身体的对话 80 第3章心灵的处方 85① 写感动心灵的日记 吉柳沙织 86② 充足睡眠焕发活力 岸红子 89③ 不与他人互相攀比 吉柳沙织 92④ 养成读书的习惯 岸红子 95⑤ 每天逗人笑3次 吉柳沙织 98⑥ 拿着图鉴到大自然中去 岸红子 101⑦ 勇敢地说出自己的想法 吉柳沙织 104⑧ 习惯使用便条 岸红子 107⑨ 主动承担新的任务 吉柳沙织 110⑩ 开启振作情绪的开关 岸红子 113与前辈关于心灵的对话 116尾声 121全方位美丽测评 123写在出版之前 126

章节摘录

插图：

编辑推荐

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