

<<美丽一生的5项法则>>

图书基本信息

书名：<<美丽一生的5项法则>>

13位ISBN编号：9787541525070

10位ISBN编号：7541525073

出版时间：2004-02

出版时间：云南教育出版社

作者：黛尔·海顿

页数：209

译者：黄建人 赵为

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>

<<美丽一生的5项法则>>

内容概要

本书作者黛尔·海顿根据本人的切身经历和职业告诉所有的女性，女人不仅能够在事业上取得成功，而且可以永葆青春和美丽，这恰恰也是所有女性一生所追求的目标。

黛尔·海顿根据自己的经验总结了5项法则，即展示你的美丽、滋养你的心灵、呵护你的身体、开发你的智慧、联系的你亲友。

全书从美容、保健、体育锻炼、精神素养、交际等方面探讨了女性所面临的许多问题，并提出了科学可行的解决方法，文字流畅、朴素、内容实用，尤其适合女性读者的阅读需要。

<<美丽一生的5项法则>>

作者简介

黛尔·海顿，美国人，现年53岁，著名模特、舞蹈及电影演员，世界著名化妆品品牌雅诗兰黛及欧莱雅的代言人，美国哥伦比亚广播公司The Early Show节目长期撰稿人及报道员，以及黛尔·海顿理念公司总裁。

<<美丽一生的5项法则>>

书籍目录

序作者前言中年是一场冒险美丽一生的五项法则 法则一 展示你的美丽 法则二 滋养你的心灵 法则三 呵护你的身体 法则四 开发你的智慧 法则五 联系你的亲友继续你的探险美丽一生对话录有关中年女性的谬论与真理

<<美丽一生的5项法则>>

章节摘录

插图

<<美丽一生的5项法则>>

媒体关注与评论

如果您是一位女性，我想同大多数女性一样，在您内心深处，一定希望自己在获得事业成功的同时，永远保持青春美丽的容颜。

那您不妨抽点时间，在您即将入睡或品一杯香茗的空暇之时，读一读这本亚马逊网上书店的五星级作品，这本由欧莱雅公司10年代言人，雅诗兰黛抗衰老产品代言人，哥伦比亚公司节目报道员，著名模特黛尔·海顿根据亲身经历写就的书籍，相信她不平凡的经历——35岁丧夫，独立抚养女儿成人；在失去模特工作后，又重新站在世界顶级代言人位置，同时青春永驻的故事，一定会在您心中掀起波澜，引起所有女性的共鸣。

如果您是一位男性，您一定希望自己所爱的人能青春永驻，美丽快乐地度过一生，那么本书就是您向她表达诚挚感情的一份最好的礼物，给所爱的人一份惊喜，您收获的将是更多的关爱。

我们深深感到此书对所有女性都会有所启迪和帮助。

我们将这本书送给您，真诚地希望您能将本书介绍给更多的人，与更多的人分享这份来自我们真挚的祝福和问候。

<<美丽一生的5项法则>>

编辑推荐

如果您是一位女性，我想同大多数女性一样，在您内心深处，一定希望自己在获得事业成功的同时，永远保持青春美丽的容颜。

那您不妨抽点时间，在您即将入睡或品一杯香茗的空暇之时，读一读这本亚马逊网上书店五星级作品，这本由欧莱雅公司10年代言人，雅诗兰黛抗衰老产品代言人，哥伦比亚公司节目报道员，著名模特黛尔·海顿根据亲身经历写就的书籍，相信她不平凡的经历——35岁丧夫，独立抚养女儿成人；在失去模特工作后，又重新站在世界顶级代言人位置，同时青春永驻的故事，一定会在您心中掀起波澜，引起所有女性的共鸣。

如果您是一位男性，您一定希望自己所爱的人能青春永驻，美丽快乐地度过一生，那么本书就是您向她表达诚挚感情的一份最好的礼物，给所爱的人一份惊喜，您收获的将是更多的关爱。

我们深深感到此书对所有女性都会有所启迪和帮助。

我们将这本书送给您，真诚地希望您能将本书介绍给更多的人，与更多的人分享这份来自我们真挚的祝福和问候。

亚马逊网上书店读者五星级评论，世界上的女人都应该读的书！

黛尔·海顿送给每一位女性终身受益的5项法则。

黛尔经过艰辛跋涉走出困境，成就了辉煌的事业，她的成功并不是靠天生的容貌和魔鬼身材，而是源自她美丽的心灵。

相信她的经历可以帮助你实现心灵的升华。

这本书说的不仅仅是美丽与健康，它还告诉人们，怎样拥有良好的自我感觉，不要因为年龄的关系束缚自己的生活。

本书作者黛尔·海顿根据本人的切身经历和职业告诉所有的女性，女人不仅能够在事业上取得成功，而且可以永葆青春和美丽，这恰恰也是所有女性一生所追求的目标。

黛尔·海顿根据自己的经验总结了5项法则，即展示你的美丽、滋养你的心灵、呵护你的身体、开发你的智慧、联系的你亲友。

全书从美容、保健、体育锻炼、精神素养、交际等方面探讨了女性所面临的许多问题，并提出了科学可行的解决方法，文字流畅、朴素、内容实用，尤其适合女性读者的阅读需要。

<<美丽一生的5项法则>>

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>