第一图书网, tushu007.com

<<女性的资本>>

图书基本信息

书名：<<女性的资本>>

13位ISBN编号：9787802033986

10位ISBN编号：7802033985

出版时间：2007-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：张守仪

页数：212

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

<<女性的资本>>

内容概要

女性怎样让自己楚楚动人?怎样成就美丽人生?答案就在这本书里。
“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，拥有本书，就等于拥有贵如黄金的高贵。
阅读本书，能使你散发如玉的光辉。
本书告诉女性如何让自己处处精彩，倾力塑造内外皆美、点面秀丽的优雅女人。
形象好的女人对人生充满自信，能轻易将自己变得具有气质。
本书发掘女性的美丽资本，从而成就人生的幸福。

<<女性的资本>>

书籍目录

第一章 美丽密码　章子怡风采揭密　张曼玉千变万化总美丽的窍门　巩俐的东方女性神奇魅力　羽西教你美化自己　李英爱谈去鱼尾纹私房秘诀　藤原纪香好身材秘诀10招　刘嘉玲光彩照人的真谛　范冰冰对粉底的体验窍门　张咪的美丽修养　崔智友美肤秘诀　赵薇的美丽窍门　容祖儿的美丽处方　徐静蕾的美丽经　学生美人的青春魅力　香港女明星美容从健康做起　日韩明星用中药眼膜养颜护眼　名模明星养颜的秘诀第二章 性感温柔　女人味十足　性感窍门　女人的幽香　小妙方为美丽加分　曲线美与健康的关系　再造优美曲线　减肥瘦身　颈部美化技巧　并非美人痣：美容去痣　细腰美体妙法　美腹魅力　如何改变“梨形身材”　楚楚动人的美臀　后背风景引来回头率　睡美人出浴第三章 绿色养颜　饮食与养颜美容的关系　可减少皱纹的饮食方法　抗衰老养颜饮食　居室生活美容秘诀　选择健美食品　五谷杂粮美容窍门　瓜果青菜养颜诀窍　干果、菌藻养颜美容窍门　肉食禽蛋养颜美容诀窍　水产品美容养颜窍门　饮料养颜美容诀窍　调味品养颜美容窍门　饮食养颜3大技巧　美容7忌　用水美容的诀窍　美容粥瘦身汤　美容养颜饮食　养颜滋阴润燥饮食　养颜补气血饮食第四章 乳房风景第五章 肌肤如雪第六章 秀发如云第七章 一双媚眼第八章 有头有脸第九章 手足生辉第十章 化妆窍门

章节摘录

版权页：张曼玉认为健康的身体是美丽的基本前提，只有健康人才会有精神，精神好、仪表整洁，才有美丽可言。
另外，她还认为“真”、“善”是达成“美”的特质。
以往不食人间烟火的年代已经过去了，表现真实本质、纯真自我的人最具亲和力；能够吸引人接近的人很美丽；内在充满喜悦和善心，又能帮助他人的人也很美丽。
这些从内心和本质散发出来的美丽才能够持久。
张曼玉非常重视自己的情绪控制，创造了一个“开抽屉关抽屉”的哲学：“我在遇到不愉快或很郁闷的事情时，会先将这件事放入抽屉中，关上它，免得影响到下一件事或人。
同时再打开另外一个抽屉，寻找开心的、可以吸引自己转换注意力的事物。
”实际上，这是一种心境上的转换调适，一切的不愉快，绝对不要留到下一分钟或留给下一个人，争取做自己情绪的主人，这对自己或别人都有百利而无一害，何乐而不为呢？
她认为女性没有完全满意自己的，无论如何都可以在身上挑出一两样缺点来抱怨。
但是，她建议女性朋友不要去挑剔别人来显现自己。
要懂得欣赏别人的优点、赞美别人，了解自己的缺点，接受自己喜欢自己后才可以做一个快乐、自信的美丽女性。
张曼玉就是这样一个外表靓丽、内心坦诚自信的“双色佳人”。
巩嗣的东方女性神奇魅力特有的女性形象巩俐是个出名的美人儿。
她的美丽在于气质的独特。
她的美很东方，既拥有中国情调，又具现代气质，自然靓丽，风度万千，有着“北国胭脂”的美称。
海外一家华文报纸用大篇古典式的赞词称她：“冰肌玉肤，乌发浓密光亮，脸庞秀丽柔媚，眉若青黛，眼似秋水，鼻若悬胆，唇似樱桃，笑时灿若繁星，悲时梨花带雨，一颦一蹙，一举一动，俏丽多姿，风姿绰约。
”独特的养身秘诀巩俐平时非常注意饮食和皮肤的保养。
对于自己美丽的秘诀，她这样说道：“均衡饮食和运动是我的随身法宝。
”

编辑推荐

《美丽说明书·女性的资本:设计你的最佳形象》：一个女性能够设计自己的完美形象，那么她就能掌控命运。
再也没有什么比得上让自己拥有最佳形象的学问了。
好女人真正能读懂美好形象所具有的生命价值。
——羽西

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