

<<女人30改变自己的一生>>

图书基本信息

书名：<<女人30改变自己的一生>>

13位ISBN编号：9787802284630

10位ISBN编号：7802284635

出版时间：2007-11

出版时间：新世界出版社

作者：依楠

页数：192

字数：157000

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>

<<女人30改变自己的一生>>

内容概要

本书告诉读者女人三十，人情练达，品味上升，性情多样，身材袅娜，面容自信美丽，依然年轻的面孔内藏成熟的心。

除了拥有亲密爱人，同时懂得依靠自己，心态独立自由，三十岁的女人才真正知道独立的价值。

既有小鸟依人的娇态，也有承担责任的勇气。
成熟如诗铸成了女人的黄金阶段。

<<女人30改变自己的一生>>

书籍目录

第一篇 成为真正意义上的女人时：我们听见了岁月的声音

- 第一节 女人三十——年龄成为新的城市伤痛
- 第二节 女人三十——容颜由生命所写成
- 第三节 女人三十——生活在梦想与现实间
- 第四节 心灵魔法测试：你是什么样的人生追求者？

第二篇 留不住的青春：我们开始和时间赛跑

- 第一节 让自己的行动来应对岁月的匆匆
- 第二节 像对待恋人一样对待自己的身体
- 第三节 健康的身体由自身来调节
- 第四节 对肌肤进行专业细心的呵护
- 第五节 增强活力、带来好运的化妆品
- 第六节 女人黄金时期抵抗衰老的法宝
- 第七节 为自己心理注入健康的“营养素”
- 第八节 友情多多，情趣多多

第三篇 睿智的优雅是青春美丽的蜕变：优雅是女人一生的事业

- 第一节 如何去做才能让我们更优雅？
- 第二节 优雅女人的魅力课堂之一：性感魅力
- 第三节 优雅女人的魅力课堂之二：独立自信
- 第四节 优雅女人的魅力课堂之三：品位格调
- 第五节 做一个释放自己的真我女人
- 第六节 你是男人眼中的魅力女人吗？
- 第七节 教你更优雅的八大绝招
- 第八节 做女人。

穿衣服的三层境界

- 第九节 心灵魔法测试：你的穿着打扮适合自己吗？

第四篇 单身女人的心灵感受：三十岁时应该去做的事情

- 第一节 究竟为了什么而结婚？八个心痛的理由
- 第二节 三十岁单身女人隐情大揭秘
- 第三节 完美生活的全攻略
- 第四节 打破传统的婚姻模式。

找个弟弟最爱人

- 第五节 宁可单身也不能嫁给的十八种男人
- 第六节 单身指数大预测

第五篇 蓝颜知己——女人的微妙情感：在距离中暧昧着

- 第一节 不要轻易破坏这份感情的美感
- 第二节 与“蓝颜知己”顺利相处的要诀

第六篇 爱情需要保鲜：为自己的婚姻注入新的激情

- 第一节 婚姻“七年之痒”的十大症候
- 第二节 做一个好妻子应该知道的十件事
- 第三节 为自己的婚姻带来激情
- 第四节 成就幸福婚姻的秘诀
- 第五节 八招婚姻保鲜——让你的爱情更加浪漫持久
- 第六节 避免婚姻中的冷暴力
- 第七节 男人最想要的三件礼物
- 第八节 在丈夫面前保持吸引力的六大招数

<<女人30改变自己的一生>>

第九节 心灵魔法测试：你的婚姻是否在退色？

第七篇 女人自己要会熬制浪漫的浓汤：让生活永远充满性福

第一节 三十岁女人面临的那些尴尬

第二节 性爱是女人最好的化妆师

第三节 做一个懂得享受性爱的女人

第四节 女人应该知道的十大性爱事项

第五节 性福生活的十大原则

第六节 让话语为做爱添加乐趣

第七节 要知道男人在床上做在乎的八件事

第八节 心灵魔法测试：看看他的“性趣”如何

第八篇 让彩虹在风雨中绽放：成为职场最娇艳的玫瑰

第一节 三十岁，女人一生的关键转折

第二节 “职场忧郁症”——女人的新时期敌人

第三节 缓解职场压力的四大法门

第四节 影响职业形象的四大杀手

第五节 培养自己的party情趣，锻炼自己的party素质

第六节 三十岁party女郎必读

第七节 做职场永远绽放的玫瑰

第八节 心灵魔法测试：三十岁的你如何改变自己？

<<女人30改变自己的一生>>

编辑推荐

三十岁的女人是最美丽的女人：集于了青春少女的灵动，孕育着成熟女人的魅力。她们丰韵正旺、活力充沛、善解人意又大方得体。那特有的生理上和心理上几乎无暇般的成熟与沉稳，是任何年龄段的女人所无法媲美的，就是用上“望尘莫及”也不为过之。她们有魄力也有能力，把自己的庄重与美丽充分地渲染并完美地展示出来。因此，三十岁的女人，是最值得欣赏的。

<<女人30改变自己的一生>>

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>