<<完美小姐進化論>>

图书基本信息

书名:<<完美小姐進化論>>

13位ISBN编号:9789862480731

10位ISBN编号: 9862480734

出版时间:2010-4

出版时间:日月文化出版股份有限公司

作者:高橋順子,JUNKO

页数:112

译者:林潔珏

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

<<完美小姐進化論>>

内容概要

蛙美眉-進公司第三年,超愛漂亮猛減肥,希望趕快交到男朋友。 登場人物介紹:

兔小妹 - 菜鳥, 酷愛聯誼的馬屁精, 打混第一名, 憑著甜嘴左右逢源。

蜂衛門 - 寄居蛙美眉家裡,屬於毒舌派,蜂嘴裡永遠吐不出象牙來。

大懶蟲 - 和蚌美眉同時進公司。

和藹可親的禿槌白目王,永遠無法抗拒睡魔的誘惑。

白羊前輩 - 能力一流的女強人,大小事通包,將女人魅力拋諸腦後的工作狂。

鞋拔子小姐 - 超級守舊派,循規蹈矩,脂粉不施,一年到頭都很怕冷。

阿貓前輩-進公司第七年,對美的執著天下第一,高跟鞋天天不離腳。

貍貓部長 - 光說不練又怕事,成天發呆吹冷氣,表面是部長,其實一點地位都沒有。

順子老師 - 粉領族的救世主,以東洋醫學知識為武器,傳授健康與美麗兼得的智慧。

超簡單、最方便. 健美秘訣一籮筐!

神清氣爽起床法 小臉美人洗顏法

正確姿勢讓您美麗倍增

短暫冥想穩定工作情

身體不正是美麗的頭號敵人! 緒

超意外的肩膀痠痛消除法 運用沐浴時間消除身體浮腫 戰勝便秘的好習慣 無須 努力的減肥法 轉換心情的伸展操 改善虛冷症的簡易對策 消除大象腿的伸展操 放 鬆與安眠的按摩術 無論妳像其中哪一人,都無須害怕也千萬不要自恃年輕,跟著順子老師慢慢作 , 保證讓妳天天亮麗自信又健康!

目標鎖定「三分鐘熱度」的懶女人!

一開始千萬不要勉強,只求能維持個3天就好,無論在床上、捷運上、辦公室內、浴缸裡……輕 鬆愉快,隨時隨地想到就做迅速恢復自信魅力的容顏 全天候完美女人,非妳莫屬!

市面上的美容養顏書多到讓人目不暇給,本書鎖定粉領族,巧妙地將一些簡單方便超有效的美容 小知識與漫畫人物作結合,再加上輕鬆俏皮的對話,真的讓人愛不釋手,大大提高懶女人挑戰美麗極 限的意願,讓OL輕鬆變美,腸內心事也不見了!

<<完美小姐進化論>>

作者简介

高橋順子(TAKAHASHIJUNKO) Health Conductor(共同營造健康專業顧問)。

曾經擔任過模特兒、造形設計師,之後步上鑽研東洋醫學之道。

一九八二年針灸治療院開業,一九九六年在表參道開設BIO東洋醫學中心。

二00三年任職該院院長,二00四年獨立創業成功。

著作有『你也治得好!

虚冷症?便秘?生理痛』、『高橋順子的2BR體操治好您的「身體歪斜」』(皆永岡書店出版)。 繪者簡介JUNKO(楠本純子) 插畫家&藝術家。

大阪藝術大學美術系畢業後,開始獨立製作之路。

2003年與夫婿創辦COO設計事務所,正式在日本設計業界展露頭角。

重視觸動身心靈的感性層面,並加以發揮表現,是其一貫的設計信念。

不執著於一種技法,懂得多元運用,在立體製作與水墨畫等亦多所著墨,經常在女性雜誌中發表作品與理念,是日本藝術界備受矚目的後起之秀。

譯者:林潔珏東吳大學日文系畢,曾任口譯員,目前為專職翻譯。

喜好閱讀,樂於交友,開朗活潑的外表下,藏著一顆傳統又善良的心。

赴日已十數年,接觸了不少當地的好書,但是,從未想過有朝一日會從讀者搖身一變成為文字工作者

目前非常享受靜靜地窩在書房一角,與寂寞為伍,跟文字作伴的日子。

一直相信「筆下乾坤」是個魅力無窮的廣闊世界,如今既然有幸徜徉其間,當然希望能夠本著「信、 達、雅」的翻譯三原則,多介紹一些好書給台灣讀者,爲兩地文化交流盡棉薄之力。

譯作有《漢方美人講座》、《花的藥箱》、《牢騷貓之上班五四三》。

<<完美小姐進化論>>

书籍目录

前言 登場人物介紹 匆匆忙忙 上班前 歡迎光臨我的小窩

7:00 早上起不來的我

7:10 少女情懷與腸內心事

7:15 浮腫會變成恐怖的鬆弛

7:30 頭昏腦鈍、動作遲緩的早晨

7:40 減肥是煩惱的根源

8:00 出發囉!

可是卻出不了門......

8:15 恐怖的捷運地獄 朝向亮麗的指標 手忙腳亂辦公室現況 9:10 集中力等於零的早晨

3.10 朱中刀守此令时干辰

11:00 清澈的眼眸到哪兒去了?

七色商事正在工作中…!?

12:30 我的美麗只能撐到12點!?

13:30 來自北國的女人

14:30 造成的肩膀痠痛的原因是?

16:00 每個月一次的地獄體驗 朝向亮麗的指標

17:30 疲勞到達極限!

夜的序曲

18:00 脫落的彩妝會讓妳很難看!

18:30 這種沒用的矚目我不要 對象職業別,聯誼必勝教戰要訣 朝向亮麗的指標

身心疲憊回家後

21:30 浮腫導致大象腳,悲慘哪!

22:00 累癱的一天!

泡個澡竟發生慘事

22:30 對於運動不足心知肚明

朝向亮麗的指標23:00 絕技!

鈕扣神功

23:30 睡不著的睡美人 全天候亮麗小撇步 結語

<<完美小姐進化論>>

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