

<<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

出版公司：日月文化出版股份有限公司

作者：高橋順子,JUNKO

页数：112

译者：林潔珺

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>>

### 內容概要

登場人物介紹： 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。

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 - 和蛙美眉同時進公司。

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。

狸貓部長 - 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．健美秘訣一籬筐！

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

緒      身體不正是美麗的頭號敵人！

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>>

### 作者簡介

高橋順子 (TAKAHASHI JUNKO) 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。

二〇〇三年任職該院院長，二〇〇四年獨立創業成功。

著作有『你也治得好！

虛冷症?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：林潔瑀東吳大學日文系畢，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，為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>>

### 書籍目錄

- 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
- 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>