

<<青春魔法師>>

图书基本信息

书名：<<青春魔法師>>

13位ISBN编号：9789868011762

10位ISBN编号：9868011760

出版时间：2009-8

出版人：創世紀企業管理顧問有限公司

作者：林子菡

页数：156

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>

<<青春魔法師>>

前言

推薦序1 白冰冰 從事演藝工作多年，出了幾十張唱片、演了無數齣好戲，得過許許多多獎項，演藝工作為我帶來了好多榮耀。

但是戲如人生！

1997年，我遇到了人生中最難面對的喪女之痛。

一時晴天霹靂、萬念俱灰，從精神萎靡、從暴瘦到放棄自己，不忌口亂吃暴肥，彷彿經歷了人生三溫暖，地獄似冰火五重天，不幸的我在當時，有幸地出現了一位貴人—Doris。

我永遠記得她對我說過一句話，她說：『冰冰，妳是一隻浴火鳳凰，過去妳為許多公益團體發聲、爭取權益，是妳照亮了許多人，現在妳更不能放棄，只要妳願意繼續發光發熱，就有多人能夠因妳而重生！』

這句話擊中了我的心，眼淚差點就掉下來了！

我心裡想：過去都是我逗笑大家，都是我用歌聲和演技在舞台上感動別人，怎麼今天有個這麼溫暖美麗的女人來給我啟發呢？

那時候Doris在我眼中就像天使一樣，我覺得她是一個不平凡的女人、不平凡的媽媽，但同時她也用她不平凡的力量在讓人的心強壯。

我可以感受到她的用心待人，也難怪這麼多人願意踏著她的腳步，一起努力向前。

現在Doris出了她的第一本書『青春魔法師』。

很高興大家終於可以跟我一樣，有機會更接近她、了解佳聯事業，知道更多關於Doris美滿人生與美麗外貌的無價心血結晶。

祝福每個讀者都能從中啟益、健康亮麗！

推薦序2 李翊君 和Doris認識到現在進入第15個年頭了，1994年底我在台北六福皇宮透過一個新加坡攝影師朋友的介紹，所以認識了這麼一位充滿美麗魔法的女人。

那時候的我身高155公分，體重卻有54公斤這麼重！

我是一個藝人，這樣的體形在現實的演藝圈幾乎沒有什麼生存空間，Doris那時候給了我很多瘦身和美容的方法和建議，而且顯而易見的，是無關任何商業與交易心態，而是她當時發自內心的體貼與關懷。

我是一個很保守的人，但我卻在第一次見到她的時候，就發現這個人給我的自信感及專業程度，讓我在第一時間就對她有了高度的信任，在她身上永遠地這麼精力充沛、體力過人，她所展現的熱情幾乎是我以前沒有見識過的，好像連續開10場、20場、100場演唱會都不會累的樣子，樂觀正向的她可以輕易地影響並帶動妳的生活。

Doris私底下是一個非常健康有原則、生活嚴謹有規律的女人，但卻沒有一般營養學博士、大企業總裁帶給人的嚴肅觀感，她的專業充滿了富饒的人生哲學，言語交談中又常帶著年輕少女般的色彩，她的智慧好像是用年紀的倍數在增長，外貌卻意外的不斷在往後退！

所以，當我知道Doris要出這本《青春魔法師》的時候，總有一種「千呼萬喚始出來」的感覺，相信很多人跟我一樣早已經期待了這本書很久，恨不得立刻可以立刻拿在手上詳加閱讀，吸收她身上所有迷人的魔法和不可言喻的魅力！

2001年，我的小公主Chanel誕生，在享受天倫之餘，也帶給我一個極為困擾的問題：產後肥胖！瘦身的痛苦是一連串的身心折磨，因此我也差點得了產後憂鬱症。

Doris用了她的魔法，幫我從生產前的46公斤，到生產完的57公斤，直到現在只有40公斤的我，Doris給予我的絕對不只是如何瘦身減重，她更讓我保持健康的身體和懂得疼愛自己的方法，很神奇，對吧？

後來，我的人生便走到一個高峰期，唱片大賣、代言不斷，我認為這跟Doris有很大的關聯；其實我並不是一個善於交際的人，但因為她的存在對我來說就像一個指標，我會不由自主地向她看齊，甚至仿效，事事都想變得跟她一樣！

現在，我的先生檢場、我的家人、親朋好友，甚至演藝圈的工作夥伴們，都和我一樣，每個人從臉上的保養到體內的保健，都是蘿雅蒂詩產品的愛用者，而且不是上癮，是真心的喜愛與推薦！

<<青春魔法師>>

《青春魔法師》真的是一本擁有美麗魔法的好書，妳們看了一定會跟我一樣愛上！
祝福各位 ^_^ 李翊君

<<青春魔法師>>

內容概要

演藝圈與時尚名媛聯名推薦：如果妳已擁有先天良好的內、外在條件，那麼恭喜妳，這本書是妳下一步的成功捷徑；如果妳兩者都還有改善的空間，那麼更要恭喜妳，這本書將是妳登峰造極的寶典！

因為妳～命中注定要成為漂亮女人！

跳脫傳統年齡賦予的枷鎖，看一個年逾50的女性，如何成為新興都會菁英，用溫雅謙柔的態度積極地追求至善、至美生活型態；看一個身為3個小孩的母親，如何靠著洗練成熟的處世法則，及豐富精進的生活歷練，善用美麗與智慧，幫助自己與他人成就更自信美滿的人生。

<<青春魔法師>>

作者簡介

林子茵 1960 年出生，台中人，佳聯國際美學集團及蘿雅蒂詩國際開發公司總裁，淡江大學東語系畢業，畢業後赴日就讀於早稻田大學，並於植村秀化妝造型學院及東京整形外科中心研習整體造型及整形外科；之後，於新加坡創立開展醫學美容事業，由於專業精良，在無心插柳情形下，大獲國內外醫學美容界好評，28 歲那年賺進人生第一個3000 萬元。

1996 年回台創業，幫助成千上萬的女性重拾自信、找回美麗健康與經濟自主，並獲得普士頓及史丹福大學榮譽博士殊榮；個性喜愛分享、獨立自主，對醫學美容有獨到的經營手法與市場見解；在充滿愛的環境裡成長，感恩姐姐們自小的栽培，造就了「活到老、學到老」的超強求知欲性格。

「青春魔法師」為其第一本著作。

<<青春魔法師>>

書籍目錄

推薦序 白冰冰推薦序 李翊君第一章 人生一定要精彩從日本到新加坡：一段意外的人生妳的美麗，我的使命幸福，在這裡等你第二章 美麗秘訣~女人永無止境的追求保養，從認識肌膚開始肌膚的問題出在哪裡？
青春不該是臉上的負擔！
猜猜我幾歲？
你了解自己的肌膚嗎？
當春風吻上妳的臉享受夏日的精彩，拒絕油光與黑色素作亂！
趁著秋意，修補妳的美麗紅顏加油添水，燒出冬天一把火別讓眼睛洩漏你的年齡秘密我的美麗壓寶箱保養小叮嚀第三章 窈窕秘方~曲線是斤斤計較出來的肥胖是健康美麗的殺手妳是怎麼變胖的？
你，太胖了嗎？
喝水也會發胖嗎？
減重方法比一比我的窈窕秘訣，你也能做得到生機飲食，請你跟我這樣吃我的纖體好幫手第四章 活力泉源~與身心進行深度對話走進芳香療法的祕密花園沉浸於植物香氣的脈動漢方精油的飄香智慧如何讓芳療精靈被妳的身體所攝取？
單方好？
還是複方好？
我的活力私房物來朵麗SPA 生活館，和身體私密對話第五章 健康密碼~呵護身體人生變彩色文明生活讓身體不文明？
平日不養生，將來養醫生你「補」對了嗎？
我的營養補給站保健小建議第六章 成功關鍵~青雲有夢就放膽去追夢想的起點，幸福的源頭這樣的優勢，妳一定要看見我的事業，我的夥伴，我的夢這樣的機會，千載難逢第七章 快樂夥伴~我們在佳聯幸福花園皇冠王麗香、高秀雲、黃玄助、溫淑珍、廖惠如、王宜柔、徐慧純、陳雪惠、王淑韻董事劉昱伶、高儷雅、陳淑金、謝玉如&黃銘煌夫婦、高心慧、高于婷

<<青春魔法師>>

编辑推荐

本書特色 . 內容涵蓋美容、保養、保健等層面，豐富多元 . 資料具實用性與可操作性，有互動單元，可自行檢測 . 每個單元末尾都有小叮嚀，分享保養與保健訣竅，方便參考 . 提醒保養與保健類的問題與注意事項，也提供解決方案 . 美容權威現身說法，知名藝人聯名推薦

<<青春魔法师>>

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>