

<<31天改变体质>>

图书基本信息

书名：<<31天改变体质>>

13位ISBN编号：9787222046061

10位ISBN编号：7222046062

出版时间：2005-12

出版时间：云南人民出版社

作者：周月明

页数：132

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>

<<31天改变体质>>

内容概要

作为一个职业女性，常常需要忍受极大的压力，既需要顾及事业上的发展，也需要照顾家庭成员的生活，一不小心，劳累过度，就容易患病。

即使不病，大多数时间也是处于亚健康状态。

本书的作者善于观察时刻变化的职场人际交往，拥有一颗乐于用敏感而多动的心，以及常年积累的职场经验，为所有正在接受严峻考验的上班族提供秘密武器，赢得事业人生双丰收。

<<31天改变体质>>

书籍目录

第一疗程(1~7天)让外表焕然一新 独家美丽魔镜 简易家庭美肤堂 茶的特别魅力 绿色桑叶带来的奇迹 女性的醋味天堂 中药好调理 秀发飘起来 为头发补给营养 “不屑一顾”的长发 美发多元素 限时保养头发 黑眼睛的柔情 媚眼重新放电 美丽不要眼袋 让双眼清澈 扫除黑眼圈 皮肤水嫩嫩 吃出好气色 时尚艳丽不要“斑” 破解皱纹的妙法 维生素的天然看护 女人柔情“嗜水” 娇嫩肌肤的按摩法 第二疗程(8~15天)练出柔媚好身段 纤巧的身体会说话 一定要无脂吗 减肥的七个诱惑 瘦身也要健康 最佳减肥食物 女人“挺”美 罩杯升级不是梦 从“没有”到“富裕” 没什么大不了的 自己按摩有变动 真正的蛋白质女人 吃得多不一定胖 一起“素素”看 水果的误区 饮食的魔力时间 从“心”开始锻炼 第三疗程(16~23天)营造十足C00L气质.....第三疗程(24-31天)恢复神奇好体力

<<31天改变体质>>

章节摘录

烦恼在，快乐也无处不在。快乐并不是发生在你身上的一件事，而是要你去做的事。如果你等着快乐送上门来，或者由别人送给你，那你可能要等很久。

除了你自己，别人不能决定你的思想。

如果你要等到环境证明你有理由快乐，那你可能永远得等下去。

每一天都是幸与不幸的结合，没有一天是百分之百的“幸运日”。

我们每一个人的生活中都有喜怒哀乐，这要依我们的想法而定，其间大部分是选择的问题，幸和不幸一样真实。

问题是我们愉快的心情不仅是缓和剂，并且也有很多实际的帮助。

哭着嫉妒，不如笑着羡慕。既然暴躁、生气、憎恨和愤慨对于身体有极大的影响，那么解毒剂是什么？

下面有几个实用的建议，许多人用以抵制愤怒的情绪非常成功。

经常运用则可产生幸福的心境。

控制情绪的八个妙方 人生气的时候，拳头往往会握起，声音提高，肌肉紧张，身体僵化。

出现这种场面时，请凭意志力将双手摊开，手指伸直，压低嗓音，改成耳语；或者坐在椅子上躺下，这样都不容易发脾气。

大声告诉自己，生气对自己没有什么好处，尽量试着纾解愤怒情绪。

悄悄数数，从一数到十，生气时念N次，怒火就慢慢熄灭了。

每一次生气其实都是由许多小愤懑堆积而成的，平时请列出每一件不满意的事，无论多么微小或愚蠢，照样列出来，一一化解。

经常训练自己平息怒气的能力，将“为任何事情激愤或发火都不值得”作为口头禅。

伤感情的状况发生时，把它当做受伤的手指来处置，立刻治疗，不要拖泥带水。

找个值得信赖的人，向他吐露心声，说完就抛到脑后。

接受耶稣“饶人70乘7次”的忠言，得饶人处且饶人，尽早消除愤慨。

<<31天改变体质>>

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>