

<<我要做闪亮女人>>

图书基本信息

书名：<<我要做闪亮女人>>

13位ISBN编号：9787501960897

10位ISBN编号：7501960895

出版时间：2007-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：高桥顺子

页数：109

译者：夏露

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>

## <<我要做闪亮女人>>

### 内容概要

说到上班族的女性，她们可真是太忙了。

每天抱怨着“上一天班要累死了，连喘口气儿的工夫都没有啊”，这样的人可不在少数？

！

但是，如果能精神百倍地起床，充满活力地上班，效率极高地工作欢欣雀跃地度过下班后的日寸间……这是不是大家向往的生活呢？

每天都重复着同样的工作，每天都在过昨天的翻版，每天都重复着同样的生活，难道你不想活得有滋有味，绚丽多彩吗？

面对漫漫人生，你也想从容而美丽地慢慢变老吧？

但是，这却是一定要在保持身心健康前提下的理想。

对了，就是那句话，衰老是不会来找健康的人的。

反过来说也就是，如果不健康的话，体力、活力与美丽都将会比你的实际年龄衰老得更快。

那么，就请你也下定决心变得健康，一起恢复活力与美丽吧！

面对那一点点已不经意间到来的衰老，用从“蛙美眉”身上得到的智慧，亲自体验一番，你马上就会恢复青春美丽了。

不管怎样，如果你什么都不做的话，就会一直是现在的样子。

所以呢，请你尝试一下吧。

即使只尝试一次的话也比什么都不做要好得多了。

身体一定会回应你的，即使只有一次也会的。

一开始并不强求你，首先能够坚持三天就很棒了。

对了，目标就是“坚持三天”！

快乐加放松，身心愉悦……就算只有“三分钟热度”也无妨！

本书的目标是锁定“三分钟热度”的懒女人！

刚开始只要坚持做三天就好，在床上、电车上、办公室内、浴缸里……随时随地地运动，在轻松和怜悯中变得更加靓丽动人！

该书是属于魅力女人的开心绘本，职业女性的最新美丽指南，唯美女人的靓丽宝典！

既简单又方便，美丽秘诀大公开，让你24小时恢复完美体态、进行一场重现自信魅力大行动！

<<我要做闪亮女人>>

作者简介

作者：(日本)高桥顺子 译者：夏露 插图者：(日本)JUNKO

<<我要做闪亮女人>>

书籍目录

急忙慌张 上班前 欢迎来到我的私人空间——闺房 每天早晨怎么也无法起床的我 少女的心  
事与体内排毒 浮肿就是恐怖的松弛 头昏脑钝、动作迟缓的早晨 减肥就是烦恼的根源  
出发啦！  
...却出不了门的原因 令人恐怖的电车地狱 美丽指南手忙脚乱 办公室 精力完全不能集中的早  
晨 水汪汪的大眼睛跑哪儿去了？  
七色商事 公司正在工作中吗！  
？  
美丽指南 我的美丽时限只到中午十二点 来自北国的女人 令人难受的肩膀酸痛的原因是  
？  
每个月一次的地狱般体验 美丽指南多姿多彩 五点后 疲劳感达到极限！  
夜生活开始 脱落的彩妆会使你很难看哦！  
没用的关注我不需要！  
根据对方不同职业确定相亲成败的要点 美丽指南身心疲惫 回家后度过极富活力而又美丽的一天  
后记

<<我要做闪亮女人>>

章节摘录

插图

## <<我要做闪亮女人>>

### 编辑推荐

《我要做闪亮女人》目标锁定“三分钟热度”的懒女人！  
一开始不要太过勉强，坚持做三天就好在床上、电车上、办公室内、浴缸里……随时随地地运动迅速恢复女性魅力与活力！  
在轻松和怜悯中变得更加靓丽动人。

<<我要做闪亮女人>>

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>