第一图书网, tushu007.com

<<女人一生的美丽计划大全集>>

图书基本信息

书名：<<女人一生的美丽计划大全集>>

13位ISBN编号：9787510418624

10位ISBN编号：7510418623

出版时间：2011-7

出版时间：新世界出版社

作者：雅瑟，静涛　编著

页数：418

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在女人的一生中，从孩童长成少女，然后成人，又到老年，这种成长顺序是自然的流程，谁也不能将它逆转。
我们感兴趣的是，在这个自然的流程中，应当怎样做，才能长久地保持女人的美丽。
做到了这一点，你就能永葆魅力，做到了这一点，你就能优雅长存。
于是乎，我们编写了《女人一生的美丽计划大全集》一书。
在这份美丽计划中，关于女人的容貌提升、美体健体、时尚扮靓、气质举止、才华培养、心态、人际、职场以及女人的休闲娱乐，我们一一道来，为女性朋友的每一种美丽出主意。
告诉你：生活中，女人应该如何保持美丽，追求美丽；职场中，女人应该如何展现优势，尽显女性魅力；社交中，女人如何机智应对，谈笑风生；婚恋中，女人如何吸引男人，成为最美的天使……每个女人都有自己的闪光点、自己的可爱之处，最重要的是去展现自己最光彩的一面。
你不见得会是下一个选美皇后，可是只要你有积极的心态，并热衷于‘‘美丽行动”，你就会为自己罩上美丽的光环。
通过本书，我们想告诉所有的女性同胞一句箴言——我的美丽我做主！
童话世界里的公主都是美丽的，所以最后都与王子过上了幸福的生活。
所以。
相貌是女人不能回避的问题。
如果你天生丽质，当然可喜可贺；如果你姿色平平，也不要悲观失望。
只要你有追求美的梦想，你可成为最美丽的自己。
西方有这样一句谚语：“一个平凡的女子或许不能成为王妃，但她不能没有梦想。
”这就是对美丽的向往。
若是你没有漂亮的外表，你就应该塑造自己的气质；若是你有着倾城容貌，你就应该做好保养工作。
女人对美的追求是永远不过时的话题。
不愿做一个漂亮女人的女人恐怕是“稀有动物”。
女人该怎样进行自己一生的美丽计划？
其实，懂得生活滋味的女人，会常常用香水飘洒人生、用口红点缀情绪、用发型打扮自豪、用服饰美化感觉。
女人在追求美丽方面消耗的智慧、使用的技巧、花费的财物都是无可厚非的，都是正常的，你应该为自己拥有一颗追求美丽的心而感到自豪。
对自我形象的重视，是现代女性懂得享受生活、展示自我魅力的一种表现。
现代女性重视在自我形象方面下工夫，追求把“形象”当做一种社会交往的资本，无论从外表，还是从内心世界都能有一种个性化的风韵洋溢出来，表现出女性的柔美和气质。
这也是本书的主旨所在。
《女人一生的美丽计划大全集》是一本专为女人量身打造的超级读本。
在本书中的美丽计划中，主要是从容貌、心态、婚姻、职业、健康、财富、休闲等方面为你讲解。
关于美丽的追求。
如果你在这一刻觉醒了，那么还不算晚。
虽然先天的基础很重要，但是后天的培养更重要，你完全可以改善容貌、提升气质，挽救并升华你的感情、婚姻及事业，这样你才是个智慧的女人。
一起来吧，女人一生的美丽计划从今天开始实施！
大声喊出来吧——我的美丽我做主！

第一图书网, tushu007.com

<<女人一生的美丽计划大全集>>

内容概要

有个性的女人似寒梅：冷艳傲然，暗香浮动；
娇艳的女人似玫瑰：浓香馥郁，丽质天成；
干净的女人似水仙：清爽纯真，冰清玉洁；
淡雅的女人似兰草：淡雅脱俗，卓而不群。

美丽是一种精神，是一种内涵，是一种心态。
美丽与女人的神情、姿态、气息、品位、涵养、性格、修养、气质息息相关。

雅瑟、静涛编者的《女人一生的美丽计划大全集》是一本专为女人量身打造的超级读本。
在《女人一生的美丽计划大全集》中的美丽计划中主要是从容貌、心态、婚姻、职业、健康、财富、休闲等方面为你讲解。

一起来吧，女人一生的美丽计划从今天开始实施！

大声喊出来吧——我的美丽我做主！

第一图书网, tushu007.com

<<女人一生的美丽计划大全集>>

书籍目录

第一部分 容颜美白篇
第一章 养颜——由内而外，滋养女人
美丽从呵护肌肤开始
养颜的根本就是滋阴
营养食物，美丽之源
睡个美容觉，做个睡美人
做个无毒的清爽女人
女人一生的美丽养颜要点
第二章 化妆——美女都是“妆”出来的
不同脸型的不同化妆技巧
不同肤色的不同化妆技巧
对眉毛的修饰
眼睛的妆容能决定整体效果
鼻子“化妆术”让面庞更立体
唇部的妆容
粉底使用注意事项
基本的妆化法
化妆的七种禁忌
干净彻底的卸妆方法
第三章 护肤——让你的肌肤焕发光彩
女人的护肤技巧要记牢
不同肤质的不同护肤技巧
办公室丽人的护肤保卫战
护肤不能忽视眼部细节
第四章 发型——撩动人心的秀发秘密
塑造属于自己的靓丽发型
发型要与脸型搭配
发型与身材的搭配
对秀发的呵护
洗出来的动态美
第五章 服饰——穿出来的别样风情
不同身材的不同穿衣技巧
不同场合的不同穿衣技巧
穿出办公室女性独特的魅力
一双美鞋是着装的最佳搭配
女人的衣橱：必备的各类服装
分季节穿衣：一年四季美不同
女人如何选择合适的胸罩
脚部时装：鞋袜的穿着
第二部分 美体健体篇
第一章 S曲线——管理你的优美曲线
塑造完美胸部
塑造纤纤细腰
塑造健美臀部
塑造扁平腹部

第一图书网, tushu007.com

塑造修长圆滑美腿
塑造秀美的手脚
平胸女性如何扮出曲线
女人一生的S曲线魅力要点
第二章 瘦身——要“享瘦”，甩掉多余肉
女性减肥的五大盲点
女人减肥的心理疗法
腹部脂肪堆积怎么办
夏、秋季减肥大法
女人七步瘦身操
科学食疗减肥法
女人要慎做吸脂术
几种流行减肥法
适度减肥利于健康
谨记过度减肥的危害
第三章 运动——魔鬼身材动起来
运动，女性的活力之源
运动可以塑造好身材
有氧运动时间的掌握
15种运动健身又健美
难度较大的有氧运动项目
曲体向上运动锻炼腹肌
运动收尾：惬意的整理运动
第四章 饮食——科学饮食为女人生命保鲜
科学饮食，吃出健康与美丽
吃得好，工作才会好
能使自己年轻漂亮的食物
健康饮食攻略：为女人生命保鲜
第五章 健康——健康的女人最有活力
女性健康的标准
女人的生理健康呵护
容易发生的不适要警惕
损害女性健康的九大坏习惯
把健康当做生活中的一件大事
告别不健康的生活方式
女人每天要做的健康十件事
谨记病从口入，拒绝垃圾食品
养成定期体检的好习惯
第六章 产后恢复——重拾昔日曼妙身姿
产后是改善体质的重要机会
产后如何避免肥胖
断奶后就会发胖吗
自信：减肥的第一心理准备
产后应尽早开始锻炼
产后胸部保养的秘密
产后腹部保养的秘密
产后腿部苗条的秘密

第一图书网, tushu007.com

产后剖腹锻炼法
产妇不适宜做的运动
第七章 抗衰老——保鲜年龄，定格在25岁
催人早衰的食物
抗衰老四大步骤
各年龄期抗衰老法
女人抗衰老十大策略
第三部分 扮靓时尚篇
第一章 香水——闻香识女人
选择适合自己的香水
你是用香水高手吗
香水的使用礼仪
选购香水小窍门
香水的使用要与天气相结合
香水的使用要与环境相结合
第二章 色彩——寻找最合适你的色彩
服饰色彩与寓意
色彩搭配的配色原则
色彩与肤色、性格的搭配
服装配色因人而异
选对适合自己的能量色
鞋子的色彩搭配要恰当
第三章 配饰——细节处营造高品位
佩戴饰品的原则
胸针
发饰
眼镜
耳环
戒指
项链
手镯与手链
手套
腰带
帽子
围巾
第四章 包包——提升女人品位必备品
女人的生活离不开包包
女人选购包包的十大诀窍
包包的搭配原则
包包透露女人的性格与心理
第四部分 气质举止篇
第一章 身姿与气质——亭亭玉立，玲珑有致
用姿态美体现身材美
女人的站姿与气质
女人的坐姿与气质
女人的走姿与气质
姿态：使你的语言更动听

第一图书网, tushu007.com

第二章 礼仪与气质——礼貌周到，价值百万
礼仪，女人成功的通行证
挽臂的礼节
鼓掌的礼节
办公室礼仪注意事项
开玩笑应注意的事项
做客应，注意的礼仪
送客的礼仪和艺术
庆祝诞辰应注意的礼仪
探望病人的礼节
送花的讲究
馈赠的礼节
塑造个人形象的基本要求
第三章 举止与气质——举止优雅，卓尔不凡
行为举止影响气质
眼神的作用
微笑的魅力
手势是沟通的第二唇舌
脸色是内心活动的镜子
肢体语言在沟通中的重要作用
第四章 言谈与气质——得体谈吐，气质如兰
倾听是言谈首要的姿态
言谈中要学会察言观色
言谈中如何进行自我辩解
与陌生人打交道的技巧
办公室女性的言谈禁忌
第五章 明星，气质——越来越像张曼玉
做个不规则女人，发挥明星气质
不断进取，是最显著的明星气质
耀眼装扮，让明星气质更添彩
只做自己，是明星最张扬的个性
战胜自己，你便是大明星
第六章 贵族气质——把自己修炼成贵族
贵族气质让女人魅力保持长久
贵族女人是根独立的骨头
小资女人的贵族生活
谦让是一种贵族美德
女人永恒高贵的基石是智慧
第七章 淑女气质——给人温柔与含蓄的美感
打造女人的淑女气质
淑女要会控制自己的情绪
淑女待人接物的态度要恭敬
好习惯成就优雅小淑女
谈吐温柔如水，举止清幽似兰
第五部分 才华培养篇
第一章 会说话——讨人喜欢全凭一张嘴
口才是女人成功的重要因素

第一图书网, tushu007.com

如何提高自己的语言表达能力
说话要因时、因地、因人而异
“ 共同语言 ”摆脱话不投机的尴尬
幽默是人际关系和事业的润滑剂
会说话的女人最会赞美
第二章 会办事——办事就要办得漂亮
女人办事要因事制宜
女人办事要因人制宜
女性职场办事全垒打
“ 贵人 ”相助好办事
会办事的女人会说“ 不 ”
第三章 会赚钱——女人就是要有钱
将你的兴趣转化为赚钱能力
网上开店：当今时尚赚钱法
适合女人的几种兼职工作
你能成为一个女老板吗
钱生钱是最好的赚钱方法
少花就是多赚，女人拒绝拜金
第四章 会理财——做个会理财的聪明女人
女人理财，积小流成江海
储蓄是投资的蓄水池
定期存款还是活期存款
股票，女人新的理财名片
最适合女人的基金投资方法
哪种债券比较适合女性购买
女人的外汇买卖指南
“ 月光 ”一族的理财计划
理财贵在坚持，不要轻言放弃
第五章 爱读书——腹有诗书气自华
书籍，女人永不过时的生命保鲜剂
建立终生的学习习惯
女人一生应该读的30本书，
书卷的气息，是泉水的气息
第六章 懂网络——在E网上跳芭蕾
IT时代，尽情享受网络的快乐
现代信息沟通离不开网络
一键式快捷沟通：发个电子邮件
火爆的新时代聊天工具一
不在虚拟中沉醉，有效地使用网络沟通
第七章 好厨艺——做一个新潮“ 煮 ”妇
女人厨艺好，男人心更牢
巧女人提升家庭健康指数
巧妇的三餐搭配宝典
厨房窍门知多少
新潮“ 煮 ”妇的五大优势
第六部分 阳光心态篇
第一章 积极心态——让女人活力四射

第一图书网, tushu007.com

积极心态成就女人自信的人生
十大心态助你成为积极女人
失败，是由自己的心态带来的
丢了什么，别丢激情
第二章 乐观心态——让女人永远快乐
乐观爱笑的女人永不言老
心理因素会影响女性的体型
消极足以毁坏生活
知进退的女人绚烂如花
第三章 知足心态——让女人美满一生
知足的女人只做自己
知足的老婆是男人的福气
知足的女人知不足
聪明女人懂知足
第四章 宽容心态——让女人优雅从容
豁达大度，笑对人生
摘下自己的有色眼镜
要善于处理好邻里关系
不抱怨的女人离幸福最近
第七部分 与人交往篇
第一章 两性差异——男人来自火星，女人来自金星
男女的情感心理差异
男女的言语差异
男女的认知心理差异
行为心理差异
女人比男人更有耐力
第二章 与人交往——怎样与人交往最合适
女人应该掌握的社交原则
如何打造你自己的交际圈
与内向者的交际策略
女性与人交往的最佳方法
第三章 择偶方略——选择哪个最适合你
选择最适合你的“菜”
女人择偶心理分析
女人会困惑于男人的示爱
女人很难经得起男人猛烈追求
第四章 恋爱宝典——谈一场优质恋爱
小女人恋爱物语
爱他就为他做这18件事吧
父母看不上男友时的对策
情到深处，相许诺言要慎重
拒绝男性追求的妙招
第五章 婚姻魔方——幸福婚姻需要经营
做他背后的贤内助
改善夫妻关系的妙招
夫妻双方的共性影响幸福指数
平淡生活才是婚姻的真谛

第一图书网, tushu007.com

第六章 性爱秘密——完美性爱，升华感情
女人的性心理特点
女人对性的最基本需求
提升“性魅力”，从了解老公开始
调情是生活的“甜点”
四种性爱避孕法不宜采纳
第七章 家庭生活——温暖的港湾
“温馨的港湾”需要经营
婆媳亲，全家和
姑嫂的相处之道
妯娌间的相处之法
与老公融洽相处的禁忌
用大胸襟处理小家事
第八部分 纵横职场篇
第一章 面试宝典——让老板对你“一见钟情”
自我推销面试宝典
良好印象搞定面试第一关
面试肢体语言绝招
面试语言仪态绝招
第二章 升职策略——丽剑出鞘，美女也为升值狂
小女人职场升迁攻略
阻碍升职的五个误区
女性外企升职指南
职场充电为升职加速
第三章 加薪绝招——懂“薪”情，才会有好心情
女人的加薪宝典
商议薪水的方法
让抠门老板大方加薪的巧方法
第四章 职场人际——做职场中的千面佳人
人际决定职场机缘
结识名流，与优秀人士为伍
友谊是职场人际的支点
巧妙应对办公室的恶同事
第九部分 休闲娱乐篇
第一章 在路上——带着好心情去旅行
带上背包去旅行
走出国门游世界
旅行时，要注意四项安全
旅游十大省钱经
第二章 多培养——培养自己的广泛兴趣
从今天起，做一个才艺女人
惬意生活与狗为伴
金鱼的饲养方法
热带鱼的养法
瑜伽——女人修身养性的最佳方式
第三章 多创造——做一个有情调的女人
情趣让女人如花般绽放

第一图书网, tushu007.com

养花是女人的一种闲情逸致
插花，插出一份好心情
美化居家，用情调装饰心情
放飞一个自己亲手做的风筝
第四章 多体会——做一个会享受生活的女人
泡吧——女人的都市新格调
最适宜女人的休闲法
女人一生要吟的30首经典唐诗
女人一生要赏的30首传世宋词
女人一生要听的40首世界名曲
女人一生要看的10部经典电影

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：做个无毒的清爽女人体内的有毒垃圾是不完全消化过程的残余碎片，它们产生于不健康的食物，精制的产品和粗糙的化学添加剂的残余。
确实存在这样的事实，那。
些有害的“自由基”分子到处存在：在你呼吸的空气中，饮用的水中，食用的食物中，穿的衣服上。
曾经如此熟悉和敬仰的环境正随着有毒化学物质对大气、湖泊、海洋、土壤以及人体的侵袭而变成人类的敌人！
毒素可能像旧建筑中的灰尘，或像窗外一阵冷风（满载毒性的）一样看起来无害。
然而，当有毒废物在身体中储备起来，在腺体中，在细胞中，可以说，它们可以无处不在，它们通过血液流动而在体内循环。
当它们粘着在一起，能产生出阻止人体四肢和肌肉自由柔顺运动的障碍物。
一旦这些废物掌握了全局，它们便会触发类似于风湿病的疼痛，除了特疼，它们还会导致其他疾病，令女人们无法忍受的色斑、肤色暗淡等状况也会在毒素的干扰下频发，让人痛恨，。
所以，要做个清爽女人就不能疏忽身体排毒。
每人每天都在不断地吸人这些垃圾，五脏六腑及血液或多或少都有贮存，只要排除得快，便算得上健康。
如果毒素残留越来越多，超过身体排除功能的负荷量，就会成为体内健康的障碍。
毒素残留在皮肤，使得皮肤出现斑点、过敏、暗疮粉刺、湿疹；毒素残留在胃肠道，使得有口臭气、偶发便秘、恶心、呕吐、腹泻；毒素残留在呼吸系统，使得经常感冒、咳嗽、气管敏感、哮喘；毒素残留在骨骼，使得腰背疼痛、关节痛；毒素残留在大脑，使得失眠、焦虑、抑郁、容易疲倦、神经紧张。
排毒计划第一步：清除使皮肤老化的毒素大腿和臀部的难看的橘皮组织被称为蜂窝，它是影响健康的一种形式。
而这些由肥胖堆积而成的废物恰恰在上臂、后脖、肩膀、喉咙和脸上的皮肤下累积起来。
蜂窝是由多块毒素构成，类似于鸡皮或弄皱的橘子皮，故常被称为“橘皮组织”，是脂肪废物毒素。
你能看到，蜂窝是以难看的肿胀、皱纹、皱痕及伤疤和变色的形式出现的，它们严重刺伤女人的爱美之心。
连接的组织和脂肪细胞由于循环系统和肝脏工作的缓慢，而累积废物，系统循环缓慢不能及时将毒素滤出细胞，这是蜂窝形成的生物原因。
当女人进入30岁后，新陈代谢会轻微减慢。
酶的排毒方法的减少，造成废物粘在一起形成这种难看的老化现象。
它可能被认为是人步人中年的“标志”。
抵抗蜂窝的食物：每天食用新鲜水果和蔬菜、谷类食物、无脂肪乳制产品和大量新鲜果汁。
禁食：糖、盐、咖啡因、加工食品、食品中的化学物质、合成纤维、防腐的、附加的和油腻的食物（包括肉类）。
激素排堵功效：在生的新鲜的食品中含有功效强大的酶，将有力地排除脂肪废物累积凝块。
这些酶实行一种激素排毒作用，以促进蜂窝废物排出你的消化道。
排毒计划第二步：清除消化系统内的毒素健康的消化器官将食物转化成滋养并重建全身的营养物质。
如果这些器官被废物堵塞，它们的效率便会降低，它们不能进行新陈代谢，并在吸收建造“青春元素”的任务中功能减退。
这将导致身体的衰退和反应能力灵活性的降低。
如果消化器官由于堆积凝胶似的体内垃圾而过度饱和，提前老化便开始了。
保护自己远离这种危险。
你需要将废物排出器官，并使器官顺利有效地工作，以帮你获得健康的消化系统，从而保持青春。
由于精制食物的不正常消化产生废物的累积，经常会造成便秘。
你的肠壁已被由精制食物产生的毒素以及糖和盐的堆积物所堵塞。

这些毒素凝结在一起，产生阻碍废物排放的楔形物。
你如何将其排除？
三个字——纤维素。
为什么说纤维素对你的消化系统有益？
纤维素对维持正常的胃肠功能是必要的，它帮你战胜便秘和其他疾病。
含高纤维索的食物给人以饱的感觉。
这可以帮助节食。
一种高纤维素饮食通过稀释潜在的致癌物质，并将它们迅速排出体外来预防结肠癌。
排毒计划第三步：清除呼吸系统内的毒素当毒素累积在呼吸系统时，将引起支气管的薄膜肿胀。
体内污染导致周围的肌肉组织收缩，并且沉积越来越多的废物粒子，堵塞管道。
黏液是肺污染的一种主要形式，如果废物累积，便使人易患气喘、严重的咳嗽，对灰尘、香料极度敏感和呼吸短促。
以上问题，会导致严重的缺氧现象，以至于可能导致心血管疾病的产生。
检查你自己的呼吸问题。
你曾经上气不接下气吗？
即使爬一个小楼梯，你也会感到气喘吁吁吗？
如果会的话，那么你可能有呼气困难而不是吸气困难。
有什么区别吗？
呼气困难告诉你，你的呼吸道被废物粒子堵塞，被毒素挤压。
这个排毒的方法能快速有效地帮你摆脱引起过敏的毒素。
要疏松并清除呼吸道上累积的胶水似的堆积物，摆脱炎症，可通过柠檬汁强大的消毒功能得以实现。
清扫肺部、清洁细胞：柠檬汁清洁剂中富含能瓦解累积废物的功能强大的酶。
天然的维生素C帮你重建胶原质和细胞壁，以增强它们抵抗吸气过程中吸进的污染物的袭击的功能。
在一杯沸水中，挤入一两勺新鲜的柠檬汁。
如果需要的话，加一小勺蜂蜜，慢慢搅动。
微热时，饮用这种清洗肺部的柠檬水。
要饮用多少才能起效呢？
在一天中，不吃任何食物或喝任何饮料（除水以外），喝6到8杯这种柠檬汁清洁剂，这是一种强大有效的清洁肺部的果汁禁食法。
排毒计划第四步：清除循环系统内的毒素某些日常食物和营养物中含有自然物质，这些物质清除了妨碍循环系统的有毒废物，这些食物能轻柔并彻底地排除影响正常循环的胶状物，这将使你能通过充满活力的循环拥有健康。
快速的排毒=动态的循环：食用这些有神奇力量的食物目的在于，直接将障碍物排出被堵塞的血管，否则这些障碍物将妨碍营养物质的运送，这些食物实际上扩张了循环系统的动脉和静脉血管，以促进体内垃圾和氧气间更好的交换，最终给你一个更清洁、更年轻的新陈代谢。
这些神奇的食物清洗被毒素堵塞的管道以加快废物的运输，并最终将其清除。
快速的清洗：在这些神奇食物中的酶产生快速的体内请洗。
它们几乎从最初就开始重建被毁坏的毛细血管。
它们清洗血管系统的最小构成要素。
体内清洗允许通过你的毛细血管的半透膜将氧气代谢成体内垃圾。
通常，毛细血管的不断破裂将降低它们的过滤效率，血管壁被毒素占据。
产生阻碍，这会减弱排毒作用。
因此，你需要吸收这样的营养物：1.驱散累积的废物。
2.修复你的毛细血管使它们变得强壮并能发挥有效的过滤功能。
排毒计划第五步：清除关节毒素破坏基本免疫系统的堆积毒素，被称为“自由基”的氧气分子正不断攻击你的身体。
这些有毒分子（从大气中吸人或由人体本身产生的）释放出一种破坏骨组织的射线。

第一图书网, tushu007.com

大量的这种射线可以触发风湿病和其他的一些退化状况的产生。
如不及时清除，这些有毒垃圾继续累积直至毁坏你的关节组织，有害的疼痛袭击你，你就会沦为令人毛骨悚然的风湿病的受害者。
你可使用简单快速的体内清洗方法：一种自己动手并仅食用日常食物和使用日常方法的解毒方式，就能清除这种产生疼痛的有害堆积物。
生水果和蔬菜（以及它们的新鲜汁液）是高度集中的催化酶的来源。
这些酶是类似于蛋白质的物质，它们具有一种细胞清洗功能，这种功能能破坏、溶解并最终消灭那些刺激关节、肌肉系统并导致关节疼痛的体内有毒垃圾。
为了反击。
新鲜的水果和蔬菜（几乎是整夜）开始清洗你那些负担着沉重垃圾的器官和系统。
一旦清除了这些障碍，你的关节和肌肉便开始自由移动，不受任何阻碍。

第一图书网, tushu007.com

<<女人一生的美丽计划大全集>>

编辑推荐

《女人一生的美丽计划大全集(超值金版)》：在女人的一生中，从孩童长成少女，然后成人，又到老年，这种成长顺序是自然的流程，谁也不能将它逆转。
我们感兴趣的是，在这个自然的流程中，应当怎样做，才能长久地保持女人的美丽。
做到了这一点，你就能永葆魅力，做到了这一点，你就能优雅长存。
于是乎，编者雅瑟、静涛编写了《女人一生的美丽计划大全集(超值金版)》一书。
《女人一生的美丽计划大全集(超值金版)》是一本专为女人量身打造的超级读本。
在《女人一生的美丽计划大全集(超值金版)》中的美丽计划中，主要是从容貌、心态、婚姻、职业、健康、财富、休闲等方面为你讲解。
有个性的女人似寒梅：冷艳傲然，暗香浮动。
娇艳的女人似玫瑰：浓香馥郁，丽质天成。
干净的女人似水仙：清爽纯真，冰清玉洁。
淡雅的女人似兰草：淡雅脱俗，卓而不群。
美丽是一种精神，是一种内涵，是一种心态。
美丽与女人的神情、姿态、气息、品位、涵养、性格、修养、气质息息相关。
每个女人都应发现自己的闪光点，都应展现自己最靓丽的一面。
你不见得是下一个选美皇后，但只要你有积极的心态，热衷于“美丽计划”，你的人生就会与众不同。
《女人一生的美丽计划大全集(超值金版)》告诉每一位女性读者：生活中，如何保持健康，追求美丽；职场中，如何展现优势，尽显女性魅力；社交中，如何机智应对，谈笑风生；婚恋中，如何吸引男人，成为最美的天使……

第一图书网, tushu007.com

<<女人一生的美丽计划大全集>>

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