

<<30岁女人的101个魅力细节>>

图书基本信息

书名：<<30岁女人的101个魅力细节>>

13位ISBN编号：9787534134722

10位ISBN编号：7534134722

出版时间：2009-5

出版时间：何凤娣 浙江科技出版社 (2009-05出版)

作者：何凤娣 著

页数：215

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>

## <<30岁女人的101个魅力细节>>

### 内容概要

《30岁女人的101个魅力细节》针对30几岁的女性，从身体、服饰、健康、两性生活、职场、社交等各方面帮你打造一个完美的女人，让你容颜不老，美丽常驻，气质优雅，韵味十足。也可以说，《30岁女人的101个魅力细节》是一部帮助30几岁女人认识自我、完善自我、超越自我的魅力心经。

你想成为那个她吗？

那么请关注这101个魅力细节！

## &lt;&lt;30岁女人的101个魅力细节&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 魅力,从身体细节开始30岁女人养眼很重要 / 8魅力女人,与眼袋说再见 / 10击退黑眼圈,双眸闪亮动人 / 12用眉毛彰显成熟姿色 / 14抚平岁月的痕迹——皱纹 / 16拒绝加“斑” / 18要魅力莫忘美白 / 20动起手来,黑头清光光 / 22迷人的笑容从美白牙齿开始 / 24适合魅力OL的优雅唇妆 / 26魅力女人的彩妆必修课 / 28用发型彰显魅力 / 30性感秀发“吃”出来 / 32让魅力从纤手散发 / 3430岁女人要学会打理乳房 / 36产后妈妈,重新挺起你的胸 / 38魅力女人拒绝发胖 / 40形体瑜伽让你的身姿更迷人 / 42香水,30岁女人的秘密武器 / 4430岁女人要补水 / 46让你魅力四射的花草茶 / 48PART 2 服饰是开启魅力之门的钥匙穿出舒适和性感 / 52穿出“我”的气质 / 54展现“我”的色彩 / 56用鞋子来提升品位 / 58用牛仔裤打造30岁女人的魅力 / 60巧妙搭配,塑造好身材 / 62穿出轻熟女职场风情 / 64魅力孕妇装,漂亮而舒适 / 66不可忽视内衣的魅力 / 68用丝巾系出万千风情 / 70用配饰为魅力加分 / 72简单实用的自制小饰物 / 74PART 3 美丽常驻,源于健康生活30岁女人的“不老”菜单 / 78补钙是30岁女人的必修课 / 8030岁女人的养胃守则 / 8230岁白领要为肝脏减肥 / 84甩掉行经期间的种种不适 / 86远离月经不调,延缓衰老 / 8830岁女人不可忽视卵巢的保养 / 90警惕“妇科第一瘤”的危害 / 92调整内分泌,提升女性魅力 / 94头痛,痛起来也要命 / 96防患于未然,远离腰背痛 / 98关节疼痛,小心另有“埋伏” / 100当心骨质疏松的“偷袭” / 102食疗助你轻松摆脱便秘 / 104少一分失眠,多一分健康 / 106轻轻松松“吃”掉疲劳 / 108PART 4 气质优雅,风情无限微笑是最美的表情 / 112让男人欣赏的高贵气质 / 114甜美嗓音“吃”出来 / 116眼神也妩媚 / 118举手投足间展现你的优雅 / 120善于倾听,让你处处受欢迎 / 122不做情绪化的奴隶 / 124女人因为自信才美丽 / 126成为一道独特的风景 / 128温柔是女人的天然武器 / 129独立是女人最耀眼的华服 / 130魅力女人都有一颗感恩的心 / 132成功女人的魅力 / 13430岁的女人别拒绝浪漫 / 136读书的女人永远美丽 / 138PART 5 触摸“性”福生活65130岁女人不怕嫁不掉 / 14266130岁女人不能没有爱 / 144671适当的时候要个孩子 / 146681如何控制男人的好色本性 / 148691面对情敌,以退为进 / 150701女人无须改造男人 / 151711爱情保鲜术 / 152721用心创造爱的气氛 / 154731用饮食增强“性”趣 / 156741赶走性疲劳,享受“性”福生活 / 158PART 6 成为极品职业女性能去工作就别待在家里 / 162保持良好的职业形象 / 164善用女人的优势打天下 / 166聪明女人的时间分配法 / 168脾气小一点,做事多一点 / 170在预定的时间内完成工作 / 172执行任务应细心 / 174接打电话有讲究 / 176不断提高自己的职场竞争力 / 17830岁创业不算迟 / 180家庭、事业两不误 / 182PART 7 在社交中彰显韵味友谊是人生不落的太阳 / 186做个善解人意的女人 / 188宽容体贴,温暖人心 / 189记住别人的名字 / 190获得他人的信任 / 192善于推销自己 / 194充满风度的站姿 / 196走路也迷人 / 198用表情提升品位 / 200公共场合举止有方 / 202让你得心应手的西餐礼仪 / 204不慌不忙,漂亮地用餐 / 206学会与陌生人交往 / 208亲戚间的交往礼貌 / 210不要轻易在别人面前流泪 / 212风情万种去派对 / 214

<<30岁女人的101个魅力细节>>

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>