第一图书网, tushu007.com

<<职业女性生活指南>>

图书基本信息

书名：<<职业女性生活指南>>

13位ISBN编号：9787543639355

10位ISBN编号：7543639351

出版时间：2006-11

出版时间：青岛出版社

作者：于反

页数：146

字数：140000

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

<<职业女性生活指南>>

内容概要

千百年来，女人总是和鲜花、清泉、珠贝这样的美丽字眼联系在一起。
如花的女人，也像花朵一样，离不开精心的照料和滋养。
但女人往往忽略了这一点，她们，丈夫、为孩子、为事业操劳，却忘记了自己才是更需要宠爱的一朵花。
　在繁忙的事务将人们的心灵打磨得渐渐粗糙的时候，女性更应该学会关爱自己，让身体和心灵透出气韵灵动的风采，让自己拥有更饱满的精神、更健康的身体、更动人的气色、更持久的活力。

第一图书网, tushu007.com

<<职业女性生活指南>>

书籍目录

第一章 做一个时尚女人 穿什么服装显得年轻漂亮 如何穿衣会显得瘦些、高些 如何选择胸罩 鞋子的搭配 丝袜如何与裙子搭配 淑女的细节搭配 服装和香水的完美结合第二章“ 宝贝 ”你的身体 你的头发够营养吗？
 呵护你的双眼 拥有一双兰花手 如花肌肤秀出来 为肌肤消毒 “ 黑美人 ”就不需要防晒？
 电脑美眉，脖子太累了！
 牙齿发黄，罪魁是谁？
 心疼你的脚 做个名副其实的睡美人第三章 运动着是美丽的 今天你偷懒了吗？
 运动出韵律美 午间健身，提升魅力 饭后巧减肥 快步“ 走 ”近健康 远离不合理的健美运动 运动不当引发妇科病第四章 吃出健康美丽 坚决不做“ 酸女郎 ” 养颜首选野山菌 美美地吃，吃得美美 “ 盐 ”多必失 我们究竟该吃多少糖 每日苹果，美丽不离 女性缺铁耐力差 你吃早餐了吗？
 女性宜喝红酒 过量饮用咖啡有隐忧 天然排毒法 女人离不开水第五章 心灵减压坊 做自己的心理医生 摆脱抑郁症的困扰 保持童心，轻松处世 女人心累人才累 快乐女人秘方第六章 女人应远离的不良习惯 十大恶习招惹暗疮……第七章 爱自己，也爱家人第八章 特别的爱给特殊时期的你第九章 赶走健康杀手第十章 职业女性的社交礼仪

第一图书网, tushu007.com

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