

<<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。

<<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

<<职业女性生活指南>>

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>