

<<女人40一定要美丽>>

图书基本信息

书名：<<女人40一定要美丽>>

13位ISBN编号：9787802236011

10位ISBN编号：7802236010

出版时间：2010-2

出版时间：中国三峡

作者：贾华敏//陈飞

页数：192

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>

<<女人40一定要美丽>>

前言

品着香醇的咖啡，听着轻快的音乐，手捧诗书，坐落在晚霞映照的落地窗前，这样的一个女人是如此恬淡、知性、成熟而高雅！

这是40岁女人的气质，是40岁女人的魅力，是40岁女人才具有的美丽。

俗语云：女人20太嫩，30太狂，40正好。

走过了20岁的稚嫩，迈出30岁的骄狂，到了40岁，女人拥有了一颗成熟而沉稳的心。

自信、自尊、自强、自爱的她们像一曲伦巴舞，温柔而具有韵味。

经历了岁月的沉淀，40岁，年龄不再是美丽的敌人，永葆青春的秘诀是那颗永不服输的心。

“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”。

对于40岁的女人来说，是浓妆还是淡抹根本不是问题，她们更懂得在什么样的时间、什么样的场合让自己的妆容淡浓相宜。

这份自然是20岁女人难以拥有的，这份超然是30岁女人难以望其项背的。

40岁女人，衣着打扮不再追求艳丽和张扬，而是量体裁衣，搭配得体。

那适合自身的妆扮和紧随时代潮流的和谐搭配，更能彰显她们的风格、个性、气质和从容大方、清新脱俗的魅力。

40岁女人，更懂得“美丽源于运动”。

持之以恒的运动使她们的体形依旧保持了20岁的娇艳和30岁的丰盈。

40岁女人，更懂得健康是美丽的基础。

她们有规律地饮食，有规律地作息，善于关注和了解自己的身体，及时发现自身的隐患，在追求美的同时追求健康，在健康的基础上进一步展示美的气质、意蕴，让自己朝气蓬勃，活力四射。

<<女人40一定要美丽>>

内容概要

梁晓声有句名言：女人要活得有理智，用三分之一的心思去爱一个自己值得爱的男人，用三分之一的心思去爱世界和生活本身，用三分之一的心思去爱自己。

40岁的女人是浓妆还是淡抹，根本不是问题，无论在什么样的时间、场合，她们都能相得益彰地展示自己的美。

那份自然是20岁女人难以拥有的，那份超然是30岁女人尚未修炼成功的。

她们如百合般清雅，似牡丹花般丰腴，像美酒般芳香陶醉.....魅力十足、风情万种，在曾经张扬的个性和起落的尘埃中走向女人美的极致！

<<女人40一定要美丽>>

书籍目录

第一章 用心感受你的美 女人40, 把握美丽的脉搏 女人40, 自信地欣赏自己 女人40, 有品位、会品味 女人40, 和时尚握手 女人40, 充满阳光有活力 女人40, 让兴趣爱好跟着走 女人40, 好心情好工作 女人40, 一切皆有可能第二章 掀起你的盖头来, 让秀发千姿百态 头发也要吃东西 一、秀发健康与营养素 二、针对发质选食物 三、常见的健发美发食物 按摩美发有绝招 发型需要配脸型 一、圆脸的发型搭配 二、长型脸的发型搭配 三、三角型脸的发型搭配 四、菱形脸的发型搭配 五、心型脸的发型搭配 六、方型脸的发型搭配第三章 “面子”很重要, 保养要独到 “面子”十足的细节 一、美白 二、只留青春, 不留皱纹 三、去斑系列食物 四、护肤四季歌 眼好眉好得吃好 一、明眸美眉, 外敷果蔬 二、消除眼袋黑眼圈 鼻子 一、酒渣鼻的预防 二、关于黑头的预防和调理 唇红齿白, 口气清新——食物真行 一、美唇 二、健齿 揉呀揉脖子, 皱纹变没有第四章 好身材, 你有我有大家都有 食疗美体攻略 一、美食隆胸, 挺拔如峰 二、缩腹收腰, 食疗有效 三、美臀瘦腿 四、纤手细臂 运动塑形攻略 一、瘦脸 二、圆润小颈 三、坚挺“双峰” 四、靓丽两臂第五章 体香更比香水香第六章 沐浴巧睡, 肌肤好又美第七章 女人一定要会“妆”第八章 服饰让你从头靓到脚第九章 活用食疗方, 巧治常见病

<<女人40一定要美丽>>

章节摘录

插图：每个人都有自己的兴趣爱好，只是由于长时间处在某个特殊的环境里，很多人无法保持或淡忘了自己的兴趣爱好而已。

这一点，几乎是40岁女人的真实写照。

40岁的女人是很现实的，没有空想、幻想，她们从20、30一路走来，早已习惯于关注自己的婚姻、家庭和工作，没有太多的精力去打理那些兴趣爱好，久而久之也就无所谓兴趣爱好了。

所有的人都希望有自己的私人空间，对于女人而言，在家庭和工作之外，拥有一个自我的空间，可以让她们在闲暇和烦恼时放松自己。

其实，这个自我空间就是她们的兴趣爱好。

生活是可以很丰富多彩的，只是很多时候我们忘记了如何让它更丰富多彩。

没有人说40岁的女人不可以有自己的兴趣爱好。

在自己工作烦闷、生活无聊的时候，挤出一些时间，到自己的空间里呼吸几口新鲜空气，这是对心情很好的放松、有效的调节。

如果你是因为长期的忙碌而忽略了自己的兴趣爱好，那么从现在开始，请你多留给自己一点时间，寻找往日的快乐。

如果你一直以来没有什么兴趣爱好，那就更好办了，自己现在喜欢什么就培养什么。

一个真正懂得生活的女人不应该整天只知道围着家庭、公司打转，应该给自己一个空间，让自己活得更加丰富多彩、有滋有味。

如果你喜欢旅游，就约上几个要好的朋友或曾经的旅友，大家商量一下看看去哪里比较合适。

当然，你也可以报团、跟团去旅游。

旅游可以跋山涉水，领略大自然的秀丽风光，感受各地的民俗、风情，观看名胜古迹，欣赏人文景观，感受人类的伟大杰作。

这不只是对自己的放松，还能增长见识，陶冶性情，让自己变得休闲，富有品位。

如果你喜欢画画、写作，就勇敢地拿起笔，不要吝惜自己的思维，想画什么就画什么，想写什么就写什么。

也许你的作品并不是很好，甚至让别人看不懂、弄不明白，这并不重要，重要的是这是你愿意做的事。

你做了，从中感受到了开心快乐。

假若你的创作引起了别人的共鸣，你会油然而生一种成就感、满足感。

<<女人40一定要美丽>>

编辑推荐

《女人40一定要美丽》：用心感受你的美，尽情享受你的美，轻松展示你的美40岁的女人不仅美，而且可以让自己变得更美，美得与众不同。
宽裕的时间、金钱，深厚的涵养、阅历，丰富的知识.....她们有更优越的条件让美梦成真！

<<女人40一定要美丽>>

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>