

<<女人30改变自己的一生>>

图书基本信息

书名：<<女人30改变自己的一生>>

13位ISBN编号：9787802284630

10位ISBN编号：7802284635

出版时间：2007-11

出版时间：新世界出版社

作者：依楠

页数：192

字数：157000

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30改变自己的一生>>

内容概要

本书告诉读者女人三十，人情练达，品味上升，性情多样，身材袅娜，面容自信美丽，依然年轻的面孔内藏成熟的心。

除了拥有亲密爱人，同时懂得依靠自己，心态独立自由，三十岁的女人才真正知道独立的价值。

既有小鸟依人的娇态，也有承担责任的勇气。
成熟如诗铸成了女人的黄金阶段。

<<女人30改变自己的一生>>

书籍目录

第一篇 成为真正意义上的女人时：我们听见了岁月的声音

- 第一节 女人三十——年龄成为新的城市伤痛
- 第二节 女人三十——容颜由生命所写成
- 第三节 女人三十——生活在梦想与现实间
- 第四节 心灵魔法测试：你是什么样的人生追求者？

第二篇 留不住的青春：我们开始和时间赛跑

- 第一节 让自己的行动来应对岁月的匆匆
- 第二节 像对待恋人一样对待自己的身体
- 第三节 健康的身体由自身来调节
- 第四节 对肌肤进行专业细心的呵护
- 第五节 增强活力、带来好运的化妆品
- 第六节 女人黄金时期抵抗衰老的法宝
- 第七节 为自己心理注入健康的“营养素”
- 第八节 友情多多，情趣多多

第三篇 睿智的优雅是青春美丽的蜕变：优雅是女人一生的事业

- 第一节 如何去做才能让我们更优雅？
- 第二节 优雅女人的魅力课堂之一：性感魅力
- 第三节 优雅女人的魅力课堂之二：独立自信
- 第四节 优雅女人的魅力课堂之三：品位格调
- 第五节 做一个释放自己的真我女人
- 第六节 你是男人眼中的魅力女人吗？
- 第七节 教你更优雅的八大绝招
- 第八节 做女人。

穿衣服的三层境界

- 第九节 心灵魔法测试：你的穿着打扮适合自己吗？

第四篇 单身女人的心灵感受：三十岁时应该去做的事情

- 第一节 究竟为了什么而结婚？八个心痛的理由
- 第二节 三十岁单身女人隐情大揭秘
- 第三节 完美生活的全攻略
- 第四节 打破传统的婚姻模式。

找个弟弟最爱人

- 第五节 宁可单身也不能嫁给的十八种男人
- 第六节 单身指数大预测

第五篇 蓝颜知己——女人的微妙情感：在距离中暧昧着

- 第一节 不要轻易破坏这份感情的美感
- 第二节 与“蓝颜知己”顺利相处的要诀

第六篇 爱情需要保鲜：为自己的婚姻注入新的激情

- 第一节 婚姻“七年之痒”的十大症候
- 第二节 做一个好妻子应该知道的十件事
- 第三节 为自己的婚姻带来激情
- 第四节 成就幸福婚姻的秘诀
- 第五节 八招婚姻保鲜——让你的爱情更加浪漫持久
- 第六节 避免婚姻中的冷暴力
- 第七节 男人最想要的三件礼物
- 第八节 在丈夫面前保持吸引力的六大招数

<<女人30改变自己的一生>>

- 第九节 心灵魔法测试：你的婚姻是否在退色？
- 第七篇 女人自己要会熬制浪漫的浓汤：让生活永远充满性福
 - 第一节 三十岁女人面临的那些尴尬
 - 第二节 性爱是女人最好的化妆师
 - 第三节 做一个懂得享受性爱的女人
 - 第四节 女人应该知道的十大性爱事项
 - 第五节 性福生活的十大原则
 - 第六节 让话语为做爱添加乐趣
 - 第七节 要知道男人在床上做在乎的八件事
 - 第八节 心灵魔法测试：看看他的“性趣”如何
- 第八篇 让彩虹在风雨中绽放：成为职场最娇艳的玫瑰
 - 第一节 三十岁，女人一生的关键转折
 - 第二节 “职场忧郁症”——女人的新时期敌人
 - 第三节 缓解职场压力的四大法门
 - 第四节 影响职业形象的四大杀手
 - 第五节 培养自己的party情趣，锻炼自己的party素质
 - 第六节 三十岁party女郎必读
 - 第七节 做职场永远绽放的玫瑰
 - 第八节 心灵魔法测试：三十岁的你如何改变自己？

<<女人30改变自己的一生>>

编辑推荐

三十岁的女人是最美丽的女人：集于了青春少女的灵动，孕育着成熟女人的魅力。她们丰韵正旺、活力充沛、善解人意又大方得体。那特有的生理上和心理上几乎无暇般的成熟与沉稳，是任何年龄段的女人所无法媲美的，就是用上“望尘莫及”也不为过之。她们有魄力也有能力，把自己的庄重与美丽充分地渲染并完美地展示出来。因此，三十岁的女人，是最值得欣赏的。

<<女人30改变自己的一生>>

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>