

<<40岁女人最应该注意的事>>

图书基本信息

书名：<<40岁女人最应该注意的事>>

13位ISBN编号：9787802513600

10位ISBN编号：780251360X

出版时间：2010-4

出版时间：王琳 金城出版社 (2010-04出版)

作者：王琳

页数：263

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>

<<40岁女人最应该注意的事>>

前言

40岁是女人一生的一个重要关口。

与二三十岁的女人相比，40岁的女人生活更忙碌，精神压力也更大。

因为40岁的女人往往要同时扮演女儿、妻子、母亲三个重要角色，上有父母要奉养，下有孩子要教育，中间又有婚姻漏洞需要修修补补。

同时，40岁的女人工作上往往还面临着晋升的瓶颈……也就是说，40岁女人哪一样都需要去操心。

哪一样都需要去应对。

然而，偏偏在这个关口上，生理状况也开始拉警报。

因此，有许多事情，需要40岁的女人注意。

在现实生活中，许多女人一到40岁，就开始恐慌、害怕、紧张，觉得自己老了，认为女人40“烂茶渣”，甚至会变得自卑、多疑起来。

其实，40岁是女人美丽人生的又一崭新序幕，是女人生命中的第二个春天。

看看那些40岁的女明星们，蒋雯丽、许晴、王菲、伊能静等，无不风姿绰约，仪态优雅。

欣赏完她们的风采，许多40岁女人会由衷地感慨，原来，40岁的女人也可以是“一枝花”。

当然，你不必只羡慕她们，只要你能够妥善处理好女人40岁时最应该注意的事情，你同样可以像她们一样绽放出光彩。

在外表上，虽然40岁女人没有20岁女孩的青春靓丽，也没有30岁少妇的妩媚动人，但只要懂得呵护自己，精心保养，依然可以拥有美丽的容颜。

<<40岁女人最应该注意的事>>

内容概要

40岁是女人生命中的分水岭，青春一去不复返，未来的路却依然漫长；40岁的女人已经完成了恋爱、结婚、生儿育女等女人必经的过程；40岁的女人在岁月的感悟中生活，心中自然别有一番滋味。40岁的女人是有经历、有故事的女人，她们已经不再计较生活的得失，但她们应该懂得；40岁有40岁的美丽，40岁有40岁的精彩，40岁是女人一生重要的转折点，只蔓你懂得改变，只要你懂得发现。

<<40岁女人最应该注意的事>>

书籍目录

第一章 40岁的女人，留住你的美女人到了40岁，身体各方面都开始衰老，皱纹悄然而至，身材也开始变形走样，再也见不到往日老公欣赏的目光，也很难再收到别人的赞美。

对于这些，女人不能坐视不理，应该积极行动起来，精心保养，留住青春，留住美丽。

娇嫩的肌肤是养出来的养护秀发，重在内外兼修别让眼睛泄露了年龄的秘密呵护颈部，抹平岁月痕迹精心呵护，让你的双手得到滋润注重细节，40岁女人也可轻松拥有小蛮腰美丽到底，勤关照你的双脚减肥得法，就能轻松拥有曼妙身材第二章 40岁的女人，内涵比外表更重要时间可以扫去女人的青春容颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后才焕发出来的美丽，这份真正的美丽就是女人的内涵。

它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外地散发出来。

40岁的女人可以与魔鬼身材、轻盈体态相差甚远，但一定要不断丰富自己的内涵。

女人40岁，重外表更要重内涵有气质的女人才有吸引力女人最大的资本是修养而不是漂亮40岁，做个优雅的女人女人的品位，是时间打不败的美丽独特个性，40岁女人最迷人的魅力女人谈吐动人，就能增添魅力读书可以由内而外地丰富女人的内涵让心灵在音乐里徜徉第三章 40岁的女人，从容应对职场危机的挑战40岁的职场女性对内需要照顾家庭，对外则要兼顾工作。

家庭的琐事，职场的压力，这双重压迫往往使40岁女人身心疲惫，茫然无措。

其实，只要调整好心态，用积极的策略应对职场危机，40岁的女人，一样可以迎来事业的第二春。

在家庭与事业之间寻找平衡用积极的心态应对晋升的瓶颈40岁女人，要不断为自己“充电”人到40，职业规划远比努力重要善于说服，让老板为你加薪挖掘潜能，女人一样可以当好领导女人40，靠经验行走职场“江湖”40岁的女人，跳槽要慎重第四章 40岁的女人，做理财有方、持家有道的“好管家”

现实生活中，许多40岁女人都掌管着家庭财务大权，她们的财商直接影响着家庭生活的质量，然而，理财是个系统专业的过程，需要女性具备丰富的理财知识。

因此，理财之前，一定要全面详细地学习理财知识。

只要这样，才能在理财实战中，做到百战不殆。

40岁女人，要摒弃错误的理财观念做个会理财的聪明女人制定一套行之有效的理财方案善用储蓄法，让你“钱途”无量女人40，试着用“钱”赚钱基金，女人投资的首选遵循新节俭主义，精打细算过日子避免心血来潮，远离遗憾消费女人攒“私房钱”需要真智慧40岁女人，别把老公的钱包看得太紧第五章 40岁的女人，不要冷落了身边的朋友女人需要朋友，就像生物需要阳光、空气和水一样。

没有朋友的女人活得不生动、不灿烂、不轻松。

对于40岁女人来说，拥有一个好的朋友比拥有一个好的老公要重要得多，因为爱情会消失，昔日的情人可能成为陌路，但好朋友永远不会。

朋友是女人一生的财富不要把自己禁锢在婚姻的牢笼里谁也不能取代闺中密友的位置再好的朋友也要“亲密有间”女人之间交往也要讲艺术40岁女人，更需要蓝颜知己第六章 40岁的女人，经营好婚姻，幸福到老40岁的女人就像一个三明治，承受着前所未有最全面、最乏味、最复杂，而又难以解决的种种问题。

婚姻在这个时期也变得异常脆弱。

步入中年的婚姻，需要花更多的时间和耐心去经营，40岁的女人应该学会平和地去面对，温情地去对待。

轻轻松松，做个聪明的贤内助幸福属于会爱的女人营造相互理解、宽容的家庭氛围爱情也会过期，婚姻需要保鲜信任会让婚姻成为攻不破的堡垒体贴，婚姻生活最永恒的黏合剂给男人留一些空间40岁女人，别把男人当成生命的全部抓住了男人的胃，你就抓住了男人的心面对婚外情，40岁的女人不要迷失自我当爱已成往事，该放手时就放手第七章 40岁的女人，做智慧妈妈，让孩子快乐成长一个人一生中最早接触到的教育大都来自妈妈，妈妈对孩子的重要性不言而喻。

对于40岁的女人来说，要想成为智慧妈妈，就要懂得科学地养育孩子。

合理把握对孩子的期望，尊重孩子个性发展，给孩子提供一个充满爱的、自由的成长空间，让孩子快乐成长。

.....第八章 40岁的女人，养生保健要到位第九章 40岁的女人，看开一些事情，保持平常心第十章 40岁

<<40岁女人最应该注意的事>>

的女人，用心生活，享受快乐

<<40岁女人最应该注意的事>>

章节摘录

娇嫩的肌肤是养出来的娇嫩的好肌肤，谁都想要拥有，不过，不作出一些努力美丽也不会自动找上门的。

女性从40岁开始，肌肤衰老的迹象开始逐渐在脸上出现。

你会在一些“脆弱”的地方找到皱纹的痕迹：颈侧、唇边、眼角及前额等等。

皮肤不再像昔日那般柔滑细致，虽不至于粗糙，但你能觉察到脸上的肤色开始不均匀，睡觉时枕头在脸上所造成的“压痕”或者一些微小的伤口及暗疮印，需要较长时间才能离你而去。

不仅如此，你脸上的毛孔开始变得明显、粗大，角质层很易积聚在表皮上，而皮肤专家也发现40岁女性的肌肤很易长暗疮。

还有一点不可不提，在20岁时肌肤所受到的紫外线伤害，有90%会在40岁才出现，所以你会发现，就算你很少晒太阳，雀斑也会不断出现及加深。

所以要立即采取补救行动。

以下是40岁女人要注意的：1.让你的皮肤喝足水几乎每个40岁女人都想拥有婴儿般光滑细腻、润泽、富有弹性的肌肤，这与充裕的水分密不可分。

婴儿皮肤的含水量为25%左右，成年女性特别是都市女性的皮肤含水量只有15%，甚至更低。

皮肤含水量的大幅下降直接导致出现皮肤的干燥、发黄、发暗、无光泽、松弛、皱纹等衰老现象。

应对皮肤缺水问题，最简单的办法就是多喝水。

因为保持一定的饮水量，不仅能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环，还能促进体内代谢产物的排泄。

<<40岁女人最应该注意的事>>

编辑推荐

《40岁女人最应该注意的事》：40岁对于女人而言，已经不再是童话的年龄，不再把激情当做生活的底色不再相信年轻时的每一个承诺都能变成现实，不再追求完美无缺的生活，她们更相信平平淡淡才是真，平淡而真实的拥有才是最可贵的。

<<40岁女人最应该注意的事>>

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>