

# 《职业女性生活指南》

## 书籍信息

版次：1

页数：146

字数：140000

印刷时间：2006年11月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543639355

## 内容简介

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，为丈夫、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。

## 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

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)