

《女人25+》

图书基本信息

书名：《女人25+》

13位ISBN编号：9787538162905

10位ISBN编号：7538162909

出版时间：2010-04-07

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：（日）岸红子,（日）吉柳沙织

页数：127

译者：灵思泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《女人25+》

内容概要

日本全方位美丽协会理事岸红子+吉柳沙织，与你一起展开深入对话！
形象·身体·心灵，30个贴心处方，让你获得事业·爱情·美丽的和谐之美！！
跨越女性的思春期，美丽阿姨的处方改变你！！！！

作者简介

岸红子美容顾问，BIENA主编，KORON公司总经理，BIENA LIFE STYLE研究所代表，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。1974年生于东京。在庆应义塾大学读书时，参加了化妆品厂家树立名牌的活动，毕业后开始创业。2000年开创了日本第一个化妆品品牌BIENA。之后又设立了分析团体jr.女性心理的市场机关、BIENA LIFE STYLE研究所。另外，还在杂志、WEB、报纸、电视等多种媒体上拥有自己的专栏。著作有《美的智慧》（大和书房）、《美丽肌肤的常识 一网打尽》（大和出版）。吉柳沙织PLATINUM公司总经理，BECTOL公司经理，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。1975年出生，毕业于庆应大学法学系。从还在大学读书时起，便作为PR公司的创业成员进行PR业务，2004年创立PLATINUM公司（原为BECTOL交流公司），就任代表董事长一职。现在不仅作为PR顾问支持企业的活动、商品开发以及树立品牌等业务，还在报纸杂志上进行专栏连载、讲演活动等。26岁时因工作过于劳累而身体跨掉住院，因此才开创了“全方位美丽”这个概念。她始终以“让以职业女性为代表的所有女性都身心健康、光鲜美丽地享受人生”为宗旨进行支援活动，从而设立了NPO。

书籍目录

前言 3 序言 10 第1章形象的处方 13 舍得在专业美容技术上消费 岸红子 14 每月阅读1本女性杂志 吉柳沙织 17 体味皮肤护理的乐趣 岸红子 20 每天都要进行全裸检查 岸红子 23 和朋友互相监督吃饭的姿势 吉柳沙织 26 创造穿正装的机会 岸红子 29 在女性生活馆加强魅力 吉柳沙织 32 拥有美丽的细节 岸红子 35 提高小饰物的品位 吉柳沙织 38 变换妆容展现新我 岸红子 41 与前辈关于形象的对话 44 第2章身体的处方 49 深呼吸训练 岸红子 50 每天出1次汗 吉柳沙织 53 根据基础体温调理身体 岸红子 56 不要每天称体重 吉柳沙织 59 用工作手套清洗全身 岸红子 62 吃美味又新鲜的时令食物 吉柳沙织 65 从刷牙做起 岸红子 68 均衡地摄取五色食物 吉柳沙织 71 时刻让眼睛光彩闪亮 岸红子 74 空闲的时候多做按摩 岸红子 77 与前辈关于身体的对话 80 第3章心灵的处方 85 写感动心灵的日记 吉柳沙织 86 充足睡眠焕发活力 岸红子 89 不与他人互相攀比 吉柳沙织 92 养成读书的习惯 岸红子 95 每天逗人笑3次 吉柳沙织 98 拿着图鉴到大自然中去 岸红子 101 勇敢地说出自己的想法 吉柳沙织 104 习惯使用便条 岸红子 107 主动承担新的任务 吉柳沙织 110 开启振作情绪的开关 岸红子 113 与前辈关于心灵的对话 116 尾声 121 全方位美丽测评 123 写在出版之前 126

章节摘录

插图：

精彩短评

- 1、很一般，不是我喜欢的
- 2、女人不仅要外表，还要有身体、形象、心灵三个方面各种各样的智慧。因为只有外形、身体和内在心灵相互影响，仅仅身体健康，装扮美丽，算不上真正的魅力女人。喜欢这书。
- 3、这本书应该叫熟女的保养之道。。封面挺有知性美的内容嘛。。。仁者见仁智者见智了
- 4、讲的女人应该追求高品质的生活，多一颗星给需要让自己快乐这条。
- 5、最近看了杜拉拉觉得自己也应该提高一下拉，买了这本书后按照细节去做，觉得自己马上不一样了很多，不错挺适合我的~~~
- 6、其实不要排斥这类书，看似说教，其实真是贴切生活，面对现实，正视自己的缺陷，总比一直孤芳自赏。
- 7、封面的感觉不错 粗粗翻了一下 看来涉及到的内容还是很多的 方方面面需要注意的地方 细细体味吧
- 8、深深喜欢这书~阅读时有种“被温柔对待”的感觉哦
- 9、我早过了25岁的年龄，读过这本书之后觉得如果在我25岁时也有这么一本指导书的话，我觉得应该不是现在的样子，推荐大家看会获益匪浅的。
- 10、书中介绍的小细节和小窍门既简单又实用，对我们这些上班族帮助太大了。
- 11、本来是因为好奇买了这本书，看过后，发现真的是一本好书，把身体保健、心理调养、形象塑造等等问题分析得很地道，很有借鉴性。值得一看！
- 12、女人25+这书我是这么分析的，女人25岁是需要加点别的辅助性的调理的，是吧？
- 13、比较新颖的保健书，一些养生理念还是不错的，但我觉首先要有一个好的心态，40岁也是一朵花
- 14、全文分形象身体心灵三个处方。红色字体代表性文字，有自己的推荐，全文思路很喜欢。比如话题每天都要进行全裸检查，前文说，照镜子只看自己面部周围，不穿衣服就不照镜子，在不可思议的地方长出赘肉。反问自己是否存在？好像是。看完当篇文章，再回头一看，更深刻！五分推荐！
- 15、女人25+是一本每看一页都可以让人思考半个小时的书。关于婚姻、关于爱情、关于家庭、关于事业、关于金钱.....这本书针对时下25——30岁女性会遇到的种种诱惑都集中在了一起，帮助我们去品评这其中的利害关系。然而，我并不认为读了这本书就可以懂得掌握自己的人生，但是至少我在30岁到来之前，我明白了会有哪些东西诱惑和困扰着我，这可以多少起到“预警”的作用吧。是一本好书，值得收藏，随时拿出来阅读，会有新发现！
- 16、其实很多道理我们都懂，只有看我们会不会按照这样去做。
- 17、按摩耳朵、记录当天发生美好的事、腹式呼吸
- 18、一本悉心照顾女性的书，就是书有点薄，内容还不是很丰富，总体说不错的
- 19、6.15看完
- 20、女人真是很可怜，25岁就开始走向衰退，不好好保养自己怎么成。

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:www.tushu111.com