

《美丽处方》

图书基本信息

书名：《美丽处方》

13位ISBN编号：9787547004692

10位ISBN编号：7547004695

出版时间：2009-12

出版社：黛布拉·鲁夫曼(Debra Luitman)、伊娃·蕊特芙(Eva Rilvo) 北方联合出版传媒集团股份有限公司，万卷出版公司 (2009-12出版)

页数：248

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

《美丽处方》

内容概要

《美丽处方(提升魅力其实很简单)》内容简介：来了解美丽的意识循环吧！循环的每一个部分，包括外在美、内在美、健康与环境都有种能增进你的美丽、自信和好运气的力量。

《美丽处方》

作者简介

黛布拉博士（右边这位），一位来自贝弗利山庄的皮肤科医生，伊娃博士（左边这位），一位来自南部海滩的精神科医生，她们对美丽有着独到的见解。在本书中，她们将以她们特有的专业知识，对想要变得更有魅力、更美的读者提供指导。在帮助读者焕发出令人炫目的美丽过程中，她们给出的讯息将十分重要。

《美丽处方》

书籍目录

Part 01 魅力的真实法则01 美丽：深层和更深层的皮肤呼吸02 美丽意识循环03 美丽处方问答Part 02 生活在美丽意识中04 内在美：从这里开始05 健康：终身疗养的五张牌06 外在美：想让你看起来很美妙是不错的07 环境：生活在你创造的世界中Part 03 生活的美08 通过多年的岁月亲保持美09 美丽911：在重大变更时期，保持你最好的状态10 借助自然之手的秘密11 在清洗时戴上珍珠

《美丽处方》

章节摘录

美丽：深层和更深层的皮肤呼吸 一些惊人的巧合将我俩的生活紧紧连在一起。我们分别在相距不过十英里的地方出生，后来在洛杉矶的硅谷上高中，两所学校间相隔不过五英里。这是一个遍布林荫道、爆炸头和“山谷女孩”四处传唱的时代。黛布拉在好莱坞山的月桂谷长大，那时候，卡洛尔·金（美国最成功的创作歌手之一）和杰妮·迈克尔（20世纪极有影响力的摇滚女歌手）也住在那里；伊娃在恩西诺长大，那是电影《油脂妹》的拍摄地，也是谷地语（加州圣费尔南多谷地青少年惯用的俚语）的发源地。我们起先互不认识，直到同去波士顿念医学。伊娃的父母都是精神行为学家，黛布拉的父亲是一个妇产科医生，她的母亲是一个拥有大众健康硕士学位的注册护士。常言道：苹果总不会掉离苹果树太远。但情况有可能更好。现在，黛布拉的丈夫是一名急诊室的外科大夫。伊娃的丈夫呢？一名皮肤病专家。通常，我们在各处碰面时都会发现双方穿着几乎一样的衣服。最初，我们分辨不出是谁在模仿谁的穿衣风格，但是现在我们相距三千多英里，而穿衣风格仍然一致。我们这才意识到，这种巧合只是我们独特联系的一部分。 我们已经有很长一段时间的亲密关系了。无论是美好岁月还是艰难时刻，我们一直都相互支持、不离不弃。我们都一直努力使对方由内而外散发出美丽的光辉。若是其中一人陷入低谷，状态不佳，另一个总是想办法帮她克服，或者一句贴心的话，或者一个诱人的面包，或者一点点智慧，诸如此类能让她正确看待事物的东西。 我们也想用我们过去互相帮助的方法来帮助其他的女性。有关灵感，看一看索菲亚·罗兰的话吧。对于世界上的顶级美女索菲亚·罗兰来说，这是极其容易的一件事，但是，她的话确实是对的。当你觉得自己是极好的，你就会散发出美丽的光辉，哪怕你是在周日的早上一路小跑到星巴克的角落里，穿着运动衫，没洗过的头发用夹子夹起来，而这夹子之前还被用来夹盛薯片的袋子。

《美丽处方》

精彩短评

- 1、看到这本书就想起去年冬天的济南，在山东网实习住在小旅馆里，15元一天，厕所经常堵，屋里除了一张床只能放下一个皮箱，当时就发誓再也不受那种罪，所以我要努力。
这本书最多的是从本体出发，研究个体，树立自己的人生美丽观，特别适合喝着咖啡坐在夕阳下慢慢浸润，美好的姿态才对得起这本书。
我要美丽，我自己心中的美丽。
- 2、很好的一本书，从运动，人际关系，环境，内外讲美丽的关系，挺好的

《美丽处方》

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