

# 《優雅美女人人愛》

## 图书基本信息

书名：《優雅美女人人愛》

13位ISBN编号：9789866276088

10位ISBN编号：9866276082

出版时间：2010-4-19

出版社：知青頻道出版有限公司

作者：優雅氣質美研社

页数：272

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](http://www.tushu111.com)

# 《優雅美女人人愛》

## 內容概要

男人最愛優雅女，女人更愛優雅女。

容貌美麗的女人未必優雅，而優雅的女人卻一定美麗。

優雅是一種與年齡無關的氣質，是一種能將時間凝固，讓心靈淨化的無公害、純天然武器。

完美女人24小時氣質加值的秘密武器，最簡單最有效的方法，就是要讓妳優雅生活、美美一生！

優雅的女人對美有獨到的見解和追求。她的穿著永遠富有格調，就像聲音悠長的蘇格蘭風笛，清清遠遠而又沁人心脾。

優雅的女人高貴脫俗。她有充實的內涵和豐富的文化底蘊，即使一襲布衣，也能流露出與眾不同的非凡氣質。優雅的女人懂得愛。她時而溫柔，時而刁蠻，時而平淡，時而熱烈，將柔情拿捏得恰到好處。

優雅的女人情感細膩且理智。她會採摘山花來裝點房間，會在節日裡給愛人製造一份驚喜；會用書香打發一個音樂與茶的下午，還會偶爾的惡作劇。

# 《優雅美女人人愛》

## 作者簡介

### 優雅氣質美研社

以創造女人的美麗為中心思想，傳遞女人優雅與魅惑兼具的氣質為最高指導原則，提倡女人的美麗可以是為自己而不是為男人，以不委屈自己、善待自己帶領女性內外兼修，活出自信與光采。

近年來已幫助許許多多的苦命小女人藉由內在的建設與外在的改變重新找回自我。

編著有《我的魔法美人計》。

# 《優雅美女人人愛》

## 書籍目錄

- 第一章：7：00 - - 8：00第一縷嫵媚
  - 第一節：優雅從學會安排睡眠開始。
  - 第二節：每天醒來的第一件事並不是起床。
  - 第三節：愛上晨起保養。
  - 第四節：你也可以享受貴婦級的早餐。
  - 第五節：如何挑選每天的戰衣。
  - 第六節：帶上微笑出發。
- 第二章：8：00 - - 9：00一路優雅
  - 第一節：做自己的心理醫生。
  - 第二節：公車裡的尷尬。
  - 第三節：包包裡的祕密裝備。
  - 第四節：永不遲到攻略。
- 第三章：9：00 - - 12：00職場亦風情
  - 第一節：如何與厭惡的同事相處？
  - 第二節：與同事發生衝突怎麼辦？
  - 第三節：優雅的辦公室儀態。
  - 第四節：當「優雅」遭遇辦公室戀情和性騷擾。
  - 第五節：辦公室裡的非職業醫師。
  - 第六節：會議上的優雅聲音。
  - 第七節：擋不住的優雅風情。
- 第四章：12：00 - - 13：00茶餐廳裡的驚豔
  - 第一節：如何分享？
  - 第二節：如何邀請和拒絕邀請？
  - 第三節：如何應對老闆的突襲？
  - 第四節：心靈午休。
- 第五章：13：00 - - 17：00慵懶下午的清爽
  - 第一節：Coffee Time。
  - 第二節：搶救高跟鞋。
  - 第三節：慵懶彼拉提斯。
- 第六章：17：00 - - 18：00黃昏時的祕密
  - 第一節：將美麗穿在身上。
  - 第二節：應該給朋友準備什麼禮物。
  - 第三節：如何訂合適的飯店？
  - 第四節：拒絕加班的九個錦囊。
- 第七章：18：00 - - 20：00越夜越美麗
  - 第一節：坐下來等待美麗。
  - 第二節：偶遇搭訕。
  - 第三節：朋友帶來的陌生人。
  - 第四節：朋友今天的穿著好差，該不該和她講呢？
  - 第五節：面子or AA？
  - 第六節：優雅女人的美酒版圖。
- 第八章：20：00 - - 22：00秀「外」慧「中」
  - 第一節：「他」好像生氣了。
  - 第二節：雖然很累，但還是要做家務。
  - 第三節：守住金算盤。
- 第九章：22：00 - - 7：00「享」睡美人
  - 第一節：卸妝ing。

## 《優雅美女人人愛》

第二節：別錯過最佳減肥時間。

第三節：享受自己家的SPA館。

第四節：別忘記保養你的心。

# 《優雅美女人人愛》

## 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](http://www.tushu111.com)