

# 《每天多睡十五分鐘！》

## 图书基本信息

书名：《每天多睡十五分鐘！》

13位ISBN编号：9789862621714

10位ISBN编号：9862621710

出版时间：2013-9-5

出版社：貓頭鷹出版社

作者：上班族媽媽啦啦隊,長谷川華,小林延江,松田紀子,小倉直美

页数：128

译者：鍾淑芝

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)

# 《每天多睡十五分鐘！》

## 內容概要

上班族媽媽救星！從此不再喊「沒時間」！

工作、家事與小孩面面俱到的終極密技

94招給上班族媽媽100% 絕對實用的小撇步，讓工作、育兒、生活全方位提升！

全書搭配趣味橫生的插圖與漫畫，圖解各式食譜，讓你馬上就上手。

「為什麼總是覺得時間不夠用？」是每個上班族媽媽內心的吶喊。

常常工作、小孩與家事蠟燭三頭燒，一天就像個陀螺似的轉不停 今天該煮什麼好？製作早、晚餐總是讓人筋疲力盡？重要節慶該怎麼辦？每晚如何能讓孩子快一點睡著？每天早上出門不停地在趕快趕快，卻還是遲到了……究竟如何才能在有限的時間裡面完成事情，同時又能多陪陪孩子呢？

本書是專為上班族媽媽而寫的媽媽能力提升術，搭配豐富有趣的插圖與漫畫，融合了生活智慧與各種育兒實用小技巧，提供讓時間更有效運用的94種小撇步：

厭倦每天一樣的料理了嗎？

本書教你快速做出營養好吃、每天有變化的料理，並有多種美味食譜、甜點做法、烹調技巧大公開！

照顧小孩筋疲力盡？

想讓孩子開心不用執著於做牛做馬勞心勞力，只需要抓住重點與技巧，終結疲勞轟炸，每天的育兒時光其實簡單又幸福！

陷入時間不夠用的惡性循環？

本書教你容易上手的時間管理小撇步，重新檢視生活動線，做到時間零浪費，並且運用手機與筆記，就能達到時間雙倍活用，讓你睡覺也能完成事情！

趕快翻開本書，多種上班族媽媽的必備技能，讓你從此找回消失的時間，營造每日的幸福親子生活！

# 《每天多睡十五分鐘！》

## 作者簡介

上班族媽媽啦啦隊

是由一群作家、編輯、插畫家組成的團體，她們自己也是一邊被家事、育兒纏身，一邊還要工作的職業婦女。

長谷川華

職業為作家，確實感覺「帶小孩一年比一年輕鬆」，目前和六歲的女兒兩個人生活，興趣是做莎莎醬。

小林延江

職業為編輯，是七歲男孩和五歲女孩的媽媽，育兒信條是「腦力的激盪」。興趣是手工藝和落語鑑賞。

松田紀子

職業為編輯，正在對三歲的兒子實行自己母親的育兒指南「只要活著就好」。興趣是幕末史跡巡遊。

小倉直美

職業為插畫家，她的信條是「有志者事竟成」，是十三歲女孩和七歲男孩的媽媽。得意的料理是烤麵包機烤炸豆腐。主要著作有「育兒彩虹」、「Benesse Corporation」、「育兒寶貝〔BABIDE-BOO〕」等。

Blog：「Caramel堂別館」

<http://oguranaomi.exblog.jp/>

# 《每天多睡十五分鐘！》

## 書籍目錄

上班族媽媽理想的一天&現實的一天

第1章 集結真正可以使用的技能！ 提升妳的簡易料理能力！

忙碌早晨的早餐食譜集

輕鬆又豐盛的晚餐食譜集

這樣就做得出來的點心食譜集

孩子最開心的重要節日食譜集

第2章 照顧和遊玩同時進行 與其用「時間」，不如用「濃度」來提升育兒力。

幼兒園的接送時間進行親子交流

洗澡時間是很重要的「肌膚之親」時間

哄孩子睡覺時間要以悠閒的心情面對

生病的日子天上掉下來的休假日

下雨的假日祭出珍藏遊戲

第3章 在家或出外都能善用時間 提升「家事的同時進行能力」！

利用時間的雙倍活用策略來活用時間

利用順序改革策略來減輕生活壓力

利用動線重新評估策略消除徒勞的活動

利用便利家電的引進策略讓家事更輕鬆

# 《每天多睡十五分鐘！》

## 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)