

<<健康时尚女性9种生活模式>>

图书基本信息

书名：<<健康时尚女性9种生活模式>>

13位ISBN编号：9787500835240

10位ISBN编号：7500835248

出版时间：2005-7

出版时间：中国工人出版社

作者：海云

页数：200

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康时尚女性9种生活模式>>

内容概要

健康时尚的晴雨表是什么样子？

也许云层低沉，也许阳光灿烂。

有阳光灿烂朗朗晴天来布景，自然更容易令人心情愉悦、豁然开朗，但沉静低调的阴天下不也更多了几分含蓄清淡吗？

其实，有时间我们对已对物不必太过苛求，给自己一个借口，让脚步在时间辗转、自然更迭间作瞬间停留的同时，也让心灵驻足，哪怕简单得只得意识到时间又要从头开始，也是好的。

所以，盛放之后的女人希望时光停驻容颜不老，永葆青春时的鲜亮美丽，主观上便拒绝年轮的更替、日历的常新。

大约从25岁那个年纪起，便自觉地忘记年龄的概念，不是忽略，就是敷衍，于是，在日历翻新的刹那，提笔给生命过程画一个顿号，算是没有太过分地辜负生活。

所以，在健康时尚的清新与悸动里，抛却过往的一切陈腐观念，昂首向前保持真我，是女人贴近时尚健康生活的最好体现。

<<健康时尚女性9种生活模式>>

书籍目录

序言第一章 健康生活模式 健康时尚吃出来 运动有方,健康并时尚着 快乐出发,尽情享“瘦”
水做的女人要补水 恋恋女人装第二章 职业生活模式 职场礼仪 行走职场的N个职业理念 现代OL能力自视 学做“减压高手” 职场OL备忘录第三章 安全生活模式 看好你的安全 看好你的情感 找个男人靠一靠 职场女子“防身有术”第四章 网络生活模式 网游——不可抗拒的诱惑 网购——让我欢喜让我忧 网络论坛——在自由的空气中自在呼吸第五章 消闲生活模式 时尚消闲,吧来吧去 旅游,行走中的快乐 最是消闲好时光第六章 一个人的精彩 女白领,金老公 给你的婚姻洗个澡第七章 情感生活模式 熟女情爱辞典 单身女人情感白皮书 最是难得,蓝颜知己第八章 交友生活模式 一个女子需要几朵玫瑰 网络交友——几多欢喜多悉 合租——同一屋檐下的美丽与哀愁第九章 学习生活模式 时尚OL之健康学习模式 职场MM必备理财攻略 坐拥书城的书女 职场MM之音画时尚

<<健康时尚女性9种生活模式>>

章节摘录

书摘也许你是个“忙”女，“速食族”的生活日益影响你的健康；也许你正在瘦身，因而谈“吃”色变；也许你追求美丽，但又“驻颜”无术；也许你身疲心累，却又苦无良方……其实你需要的仅仅是一份有滋有味的食物。

科学饮食，让你越贪吃越美丽，健康时尚是吃出来的。

紧张的工作，繁忙的生活，剥夺了我们的用餐时间。

怎么办？对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐的OL来说，可以选择以下两种最佳的早餐方式：一是最佳西式早餐——脱脂奶+全麦面包+水果(也可用复合维生素替代)；二是最佳中式早餐——稀粥+白水煮蛋+龙眼包。

这种营养又美味的早餐，让你吃饭上班两不误，赶快试试吧！千万不要陷入“早餐可有可无”的怪圈。

午餐时间，OL们一般习惯于吃公司的工作餐或是叫外卖，以求速战速决，尽早投入下午的工作。

需知在这迫不得已的“外食”用餐时间，往往隐藏了不少健康隐患。

忙碌了一天，早、中餐是在匆忙中草草解决的，因此，OL们一般会为自己准备一份丰盛的晚餐，有情调的也许还会点上蜡烛，放点音乐，轻松惬意地慢慢消磨自己的晚餐时光。

殊不知，当晚餐时间较晚且持续时间较长，加之食物中脂肪和碳水化合物含量过高，而维生素和矿物质含量不足时，对人身体危害甚大。

一则此时人体吸收能力增强，高脂肪和高碳水化合物会导致发胖；二则破坏了人体正常的生物钟，失眠将接踵而至。

长此以往，还易诱发神经衰弱。

因此，提醒OL们一定要慎防夜餐综合症。

对于OL们来说，征战职场早已练就了三头六臂、眼明手快，再难的工作也能三两下轻松搞定。

但是，忙中偷闲时扪心自问，是否也有不少脑力不佳，情绪低落的时刻呢？这是因为，人的大脑是由神经递质和营养物质组成的，这些物质控制着你的思维，影响着你的情绪。

很多科学研究证明，心情、注意力、记忆力，甚至压力，都可以通过你的饮食来加以调节和控制。

所以，面对脑力和情绪的低谷期，大可不必慌不择路：我是不是该去看看心理医生？不！也许你需要的仅仅是一份美味的食物。

来看看下面这份健康又营养的食物清单吧！ P3-4

<<健康时尚女性9种生活模式>>

媒体关注与评论

书评·做一位朋友羡慕的女人； ·做一位丈夫迷恋的女人； ·做一位充满阳光的女人；
·做一位爱自己的女人； 让我们打开这本书，在袅袅清茶或幽幽咖啡的香气里捧读，领略职场高效的第一缕阳光。

女性职场的创新、交际激励等各方面的最佳思维方式： 个性思维模式，创新思维模式，求实思维模式，交际思维模式，情感思维模式，激励思维模式，多维思维模式，决策思维模式，动感思维模式。

<<健康时尚女性9种生活模式>>

编辑推荐

本书讲述了女性生活中的休闲、交友、学习等各方面的最佳生活模式。

内容主要包括：健康生活模式，职业生活模式，安全生活模式，网络生活模式，消闲生活模式，婚姻生活模式，情感生活模式，交友生活模式以及学习生活模式等。

让我们打开这本书，在袅袅清茶或幽幽咖啡的香气里捧读、领略健康时尚的第一缕阳光，做一位朋友羡慕的女人，做一位丈夫迷恋的女人，做一位充满阳光的女人，做一位爱自己的女人。

<<健康时尚女性9种生活模式>>

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:<http://www.tushu007.com>