

<<新修炼魅力女人全集：愉悦生活卷>>

图书基本信息

书名：<<新修炼魅力女人全集：愉悦生活卷>>

13位ISBN编号：9787540749873

10位ISBN编号：7540749873

出版时间：2011-1

出版时间：漓江出版社

作者：张晓梅

页数：227

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>

## <<新修炼魅力女人全集：愉悦生活卷>>

### 内容概要

魅力是一种复合美。

魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。

它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

新修炼魅力女人全集之愉悦生活卷，关注到女性生活的方方面面。

一个生活不够愉悦的女人，魅力自然大打折扣。

本书在两性、健康、饮食和日常生活方面都给予女性读者最实用、最详细的魅力建议，本书教会读者用女性的魅力影响生活，同时，愉悦的生活也是女人魅力的最佳补品。

## 作者简介

张晓梅

全国政协委员。

现任《中国美容时尚报》出版人、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、首都文明礼仪推广大使。

《国家美容师职业教程》、《国家形象设计师教程》主编。

多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

多部畅销书作者。

她的博客被称为“中国第一美丽时尚”博客，在新浪、腾讯、搜狐等博客累计点击量过亿。

她辛勤地做着美丽玫瑰园的园丁，唤醒着中国女性，并与她们分享美和魅力，分享事业的成功和生活的幸福。

有“中国修炼魅力第一人”“美容女王”的美誉。

被称为“中国美丽风尚的引领者”。

书籍目录

第一章 两性

做孤单的终结者  
爱自己才懂得爱他人  
爱情男左女右  
婚姻是最美的承诺  
年龄差是爱情的杀手？

平淡婚姻需“保鲜”  
寻找事业与婚姻的平衡  
夫妻相处的艺术  
感情需要能“听”会“说”  
调情，感情催化剂  
性，不能不说的秘密  
遭遇“出轨”需危机公关  
离婚，两个人的战争  
说不尽的“闺蜜”事  
“坏女孩”有人爱

第二章 健康

什么让你错失健康  
温度决定你的健康度  
健康从运动开始  
想健康就跑步  
最适合OL的慢运动  
快乐地定期锻炼  
有氧运动为女人减龄  
女性化妆有益健康  
学会正确地呼吸  
做个现代版的睡美人  
疲劳不是小事  
体验心瑜伽，释放身心灵  
做自己的色彩治疗师  
减压不如抗压  
冥想，最好的解压方式  
不生病的健康十要素

第三章 饮食

吃出你的快乐激素  
给身体一个美丽值  
品“性”辨优劣  
吃主食的女人更美丽  
做餐桌上的“好色”女  
不可不知的“蔬果谷芽”钻石组合  
巧妙搭配营养餐  
健康饮食十原则  
饮食三辨更保鲜  
像法国女人那样吃全餐

<<新修炼魅力女人全集：愉悦生活卷>>

种子食物让素食女性更年轻  
开启健康的三把金钥匙  
素食让女人身心更健康  
生食，最佳的天然食品  
断食，定期清空让女人更纯净  
松鼠早餐让你美丽一整天  
冷色晚餐可减肥  
喝有品质的水  
像爱化妆刷一样爱纤维素  
第四章 生活  
生活是一个寻求惊喜的过程  
提升你的幸福指数  
绿领是一种态度  
做一个乐活族  
优质宅一族  
享受慢生活  
做财务自由的女人  
做高财商女人  
你在哪个圈？

上派对找乐子  
红酒 开启女人魅力  
咖啡女人香  
女人都爱下午茶  
恋上花草茶  
小资女人的西餐情结  
放飞心灵的减压游  
玩转信用卡

章节摘录

第一章 两性做孤单的终结者笨男人+聪明女人=结婚。

那些执著于追求“最完美”、“最适合”的女性，不妨停下脚步，看看身边的风景，是你的那杯茶就放心去饮。

&gt;&gt;&gt;&gt;&gt;2008年的一项调查发现：北京的大龄未婚女性居全国之首，达，到50万。

不知从何时开始，大龄未婚女性成为媒体和社会关注的焦点。

“新剩女时代”、“败犬”等词风靡一时，《爱情呼叫转移》、《非诚勿扰》等影片宣扬着相亲百态，单身女子面临的经济、养老等问题充斥着各大女性报刊网站。

我身边有不少这样的大龄未婚女性，发现她们有着许多共同的特征。

多是居住在大都会的白领精英女性。

其中高学历、高收入，拥有良好品位的女性不在少数。

她们努力工作，在工作上一一般都小有成绩。

社交圈狭窄。

虽然在工作上都是强者，然而在私生活上却比较内敛、羞涩。

很多女性喜欢独处，靠电脑、网络、影碟就可以度过一整天。

有爱情“洁癖”。

憧憬着浪漫的邂逅或者至死不渝的爱情，排斥相亲等方式，希望自己能够得到另一半毫无保留的爱。

渴望爱却害怕爱。

很多女性或许因为有过刻骨铭心的感情，最终却受到伤害，因而害怕爱，害怕付出。

有的女性则是因为相信下一个更好，迟迟不愿做出最后决定。

对恋爱婚姻易产生防备和逃避心理。

她们不喜欢其他人问及自己的私人问题，尤其是是否结婚、年龄多大等。

她们容易产生孤独感，敌视在自己面前炫耀幸福的人。

对这些单身的优秀女性，我觉得非常遗憾。

女人除了在工作中很出色之外，不能忘记最根本的角色——一个女人。

女人是需要被爱的动物，被爱的女人才会很生动。

长久孤单的女人，性格会变得很孤僻，这样是非常不利于身心健康的。

## <<新修炼魅力女人全集：愉悦生活卷>>

### 编辑推荐

张晓梅编著的《新修炼魅力女人全集(愉悦生活卷)》每一部分都分别讲述了不同的内容，但主旨都在于教女人如何在各方面的修炼中不断提升自我魅力，尽管表面看来并没有太多的新颖理论提出，也没有高深的论点出现，但每一句话都能让女人看后有深有同感的想法，从头到脚以及身外之物等的行为举止，每一个细节都面面俱到的给出了外包装的指导，很详细，也很实用，有点酷似穿衣指南，但形象设计的视觉角度很专业。

其中也涉及到了工作和生活的方方面面，我想对于任何一个从不或者很少关注外在形象分值的女性都会在面镜看到日渐萧条的自己时加以重视，在快乐自己的同时也给婚姻带来润滑的效果。

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>