

<<优雅地，慢慢地，变老>>

图书基本信息

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

### 内容概要

40岁的你，面对人生的重要转折，如何一如既往地保持新鲜容貌：从嘴唇到眉毛，从牛仔裤到高跟鞋，从内衣到裙长.....

50岁的你，从容、自信地掌握世界的时候，如何永葆青春和耀眼光芒：从走出时尚的惯性到合适的妆容，从给头发造型到让眼镜有型又时髦.....

60岁的你，在这个人生最精彩的阶段，如何散发成熟、迷人的自然魅力：从选择优质内衣到得体正装，从强健的骨骼到敏捷的头脑.....

女人40+，人生才开始！

这是为渐入人生成熟境界的40—60岁女性量身定做的生活智慧全书：从充满光泽的皮肤到闪亮的嘴唇，从经典的衬衫到质感的高跟鞋，从选择优质内衣到得体正装，从护肤到美容手术.....不仅让你收获美丽新鲜的外表，更让你获得宛若女王般的自信和优雅，活出美丽人生。

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

### 作者简介

帕米拉·罗伯森，时尚专栏作家，经常在报刊上发表专栏文章。

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

### 书籍目录

#### Part1 女人40+，时间最不够用的阶段

Beauty——保持美丽最重要

少即是多

皮肤的真相

21世纪的美容工厂

今天的头发明天就没了？

Wardrobe——不必害怕错过“基本款”

最重要的是廓形

总有一款能让你光彩照人

让你忘记它存在的舒适内衣

增加你的时尚指数的包包和饰品

Body——开始与体重赛跑

继续保持活跃积极的生活方式

混搭运动

保持美妙体形

Health——让自己达到最好的状态

改变正在来临

40+让自己达到最好的状态

Life——学会规划自己的生活

规划自己的生活

宠爱自己多一点

学会放权

保存情感能量

#### Part 2 女人50+，充分展现自己的成熟魅力

Beauty——护肤、化妆和女王般的自信是你的致命武器

肌肤杀手

清洁、保湿、保护保护再保护

合适的发型可以是你的最大骄傲

既是艺术也是科学的美容药物

Wardrobe——找到适合自己的型

50+女性的时尚法则

品质优良的内衣是你的必备单品

你也可以成为牛仔天才

寻找最舒适的鞋子

经典经典再经典的配饰

Body——为什么中年发胖如此糟糕！

重塑你流失的肌肉

还原你的优美体态

让你保持年轻的饮食

Health——全面留意你的健康状况

50岁时必须要做的健康检查

更年期来临

Life——找到自己

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

越活越好

你该对年龄说谎吗？

### Part 3 女人60+，人生最精彩

Beauty——给“自我”一些时间

为美丽加分

自然并不意味着素面朝天

头发是你最好的配饰

非手术提升你的美丽指数

Wardrobe——根据你的生活方式来选择着装

穿衣新规则

你需要一个好的文胸

什么适合你

让你显瘦的视觉魔法

提升造型的小细节

Body——锻炼开始得越早越受益

食以当药

了解自己的身体

看清食品标签

为了健康的骨骼

每一点运动都是有用的

Health——你可以活得更长久

有个健康的大脑

保护你逐渐脆弱的骨骼

留意自己身体的信号

Life——变老只在你的脑中

女人最好的朋友

不要让自己变老（抗衰老的秘密）

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

### 章节摘录

版权页：插图：保持美丽最重要在你尚未意识到之前，40岁就悄然而至了。

你刚刚进入自信可以掌控生活的阶段，然后你就发现变老的迹象无情地出现了。

你开始感觉到自己的状态不那么好。

岁月悄悄爬上你的额头。

当你专注于解决工作、子女和生活抛给我们的难题时，一切都在悄无声息但却坚定不移地走下坡路。

现在你可能终于有些闲钱能花在自己身上了，但你却发现没有那么多的空闲时间。

如果在这个10年里让自己保持健康、有活力、思维活跃，以及仍然美丽动人，将会给你以后的生活带来相当大的好处。

别着急，你并不孤单。

在这个极好的21世纪，你绝对可以心想事成……接下来看看该怎么做。

40岁是时间最不够用的人生阶段。

我们这一代人把多重任务过成了一种生活方式，所以连做美容或是足疗都抽不出时间。

不过也正是在这个阶段，如果你仔细选择美容方法和美容产品，将会让你在接下来的几年里看上去大不一样哦。

美容可能很花时间，但这其实都取决于你自己。

当然，对某些女人来说，化妆是一种心理治疗，她们将护肤作为一种冥想和休息，但对大多数女人来说，保持美丽才是最重要的。

这意味着你需要寻找可靠的美容产品和方法，同时也要寻求专业的帮助。

长远来看，只有这样才能节省你的时间、金钱。

发型师，他需要具有以下三种稀有品质：丰富的经验、出色的技术和对你有技巧地坦诚。

离你最近的美容院的修眉师。

时尚造型师或形象顾问，他们能让你的衣橱大换血，带你购买正确的衣服，最终收紧你的钱包。

运动生理学专家，他们了解身体的运作方式。

肌肉-骨骼治疗师，他们了解“电脑背”。

营养师，他们能教给你饮食的营养常识。

有技巧和经验的美容内科医师。

受过适当美容手术训练的外科医师，他们对于你正在寻求的美容手术很有经验。

## <<优雅地，慢慢地，变老>>

### 编辑推荐

《优雅地,慢慢地,变老》编辑推荐：优雅地，慢慢地，变老——40+女人的美丽智慧！  
女人的身心保鲜书！  
在这段黄金岁月里，保持健康活力，走出时尚的惯性，享受最质感的生活，活出最适合你的精彩！  
40岁，面对人生最大的转折、50岁，从容自信地掌控世界、60岁，拥抱人生最精彩的阶段。

<<优雅地，慢慢地，变老>>

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>