

<<做最美的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最美的自己>>

13位ISBN编号：9787564108458

10位ISBN编号：7564108452

出版时间：2008-1

出版时间：东南大学出版社

作者：琳达·奈瑟夫

页数：239

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>

<<做最美的自己>>

前言

我要把这本书献给我的三个女儿：范尼莎、薇薇安妮和詹妮弗以及她们的孩子们，是这些天生的小尤物教会了她们的母亲们如何更加坚强、理性和幸福地生活。

我这三个女儿一直以来都是我的骄傲，是我活在世上的理由。

能和这三个个性十足、漂亮能干的女儿在一起，我由衷地感到自己是世界上最幸福的母亲。

我这么夸她们，并不是说我原本就希望她们会成为如此成功的女性；也不是说我本来就知道她们长大后会成为我的知己、我的依靠；甚至不是因为我早就能算到她们能以自己不同的方式成为各自职业生涯中出类拔萃的明星。

她们之所以成为我灵感和力量的源泉，正因为上天让我们成为一家人。

我们中的每个人都让彼此与众不同。

我们又从各自的个性中互相汲取优点。

我记得我们以前一起在公园里、海滩上尽情玩耍的时候，连陌生人也会忍不住走上前来问道，“你们为什么这么开心？”

”我要谢谢这些素不相识的人，同时我会饱含泪水地回答他们，“因为我们是相亲相爱的一家人。

”在这个男权当道的世界里，生了一大堆女儿似乎更会让我们母女显得孤弱无助。

但事实是，我们学会了更加坚强、勇敢、理性，更加无私紧密地相互支持。

我们的例子证明了女性可以活得很好，女人不是生来就是受罪的。

没有女人，世界岂能如此美好？

我们每个人都有些曲折动人的故事。

只有敞开心扉去分享和倾听，才会发现我们所经历的故事是那么惊人地相似，而且我们还可以互相取长补短、互相慰藉。

我强烈建议您不妨找个时间和自己的爱人、亲人或朋友分享自己的经历或者倾听他们的精彩故事吧！

<<做最美的自己>>

内容概要

本书的主旨是告诉女性通过自身的努力如何打破衰老的神话，书中具体包括了：优雅地变老、压力、精神世界、更年期、运动、性等内容。

本书就是要让你学会如何快乐、健康、美丽地度过一生，直到我们西去的那一刻。
编者相信通过努力，我们一定能够达到这个目标！

<<做最美的自己>>

作者简介

<<做最美的自己>>

书籍目录

引言我的大事记1 美丽2 优雅地变老3 压力4 精神世界5 饮食6 更年期7 性8 运动9 爱参考书目致谢

<<做最美的自己>>

章节摘录

<<做最美的自己>>

编辑推荐

《做最美的自己》：女性如何在人生的各个阶段保持自己的最佳状态。

9封家书引出现代女性最为关注的9个健康、美丽话题！

美国亚马逊网站读者评价最高级！

《纽约时报》记者Andrew Jacobs、《Triathlete》，杂志主编Mitch Th rowerf倾情推荐！

“正如这《做最美的自己》所要表达的主题一样，琳达·奈瑟夫本身就是一个活生生的例子她的保养秘诀将引起每位想要永远保持美丽和情感的女性的深厚兴趣。

”——Andrew Jacobx，《纽约时报》

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>