

<<女人25+>>

图书基本信息

书名：<<女人25+>>

13位ISBN编号：9787538162905

10位ISBN编号：7538162909

出版时间：2010-04-07

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）岸红子,（日）吉柳沙织

页数：128

译者：灵思泉

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>

## <<女人25+>>

### 内容概要

《女人25+》是一本告诉大家该如何去努力的书。里面所有的主张都是相当精彩的，有的甚至可以看作是对人们早已习以为常的陋习的一种挑战。在本书中，两位作者针对25岁以上的女性朋友，从身体、形象、心灵三个方面传授给她们各种各样的智慧，同时还揭示了女人的生存之道。因为只有外形、身体和内在心灵相互影响，才构成了人类的整体。仅仅身体健康，装扮美丽，算不上真正的魅力女人。无论外表怎样出众，如果没有内在美，也只是个无趣的人，不会招人喜欢。这正是二十五岁以后的女性的现实状况。女性的美是伴随着内在气质表现出来的。保持以上三个方面的平衡，积极地享受人生的人，才是真正意义上的“成熟魅力女性”。让我们大家一起以“全方位美丽”为目标前进吧。

## 作者简介

岸红子美容顾问，BIENA主编，KORON公司总经理，BIENA LIFE STYLE研究所代表，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。

1974年生于东京。

在庆应义塾大学读书时，参加了化妆品厂家树立名牌的活动，毕业后开始创业。

2000年开创了日本第一个化妆品品牌BIENA。

之后又设立了分析团体jr.女性心理的市场机关、BIENA LIFE STYLE研究所。

另外，还在杂志、WEB、报纸、电视等多种媒体上拥有自己的专栏。

著作有《美的智慧》（大和书房）、《美丽肌肤的常识 一网打尽》（大和出版）。

吉柳沙织PLATINUM公司总经理，BECTOL公司经理，NPO 法人日本全方位美丽协会代表理事。

1975年出生，毕业于庆应大学法学系。

从还在大学读书时起，便作为PR公司的创业成员进行PR业务，2004年创立PLATINUM公司（原为BECTOL交流公司），就任代表董事长一职。

现在不仅作为PR顾问支持企业的活动、商品开发以及树立品牌等业务，还在报纸杂志上进行专栏连载、讲演活动等。

26岁时因工作过于劳累而身体跨掉住院，因此才开创了“全方位美丽”这个概念。

她始终以“让以职业女性为代表的所有女性都身心健康、光鲜美丽地享受人生”为宗旨进行支援活动，从而设立了NPO。

## 书籍目录

前言 3 序言 10 第1章形象的处方 13 舍得在专业美容技术上消费 岸红子 14 每月阅读1本女性杂志 吉柳沙织 17 体味皮肤护理的乐趣 岸红子 20 每天都要进行全裸检查 岸红子 23 和朋友互相监督吃饭的姿势 吉柳沙织 26 创造穿正装的机会 岸红子 29 在女性生活馆加强魅力 吉柳沙织 32 拥有美丽的细节 岸红子 35 提高小饰物的品位 吉柳沙织 38 变换妆容展现新我 岸红子 41 与前辈关于形象的对话 44 第2章身体的处方 49 深呼吸训练 岸红子 50 每天出1次汗 吉柳沙织 53 根据基础体温调理身体 岸红子 56 不要每天称体重 吉柳沙织 59 用工作手套清洗全身 岸红子 62 吃美味又新鲜的时令食物 吉柳沙织 65 从刷牙做起 岸红子 68 均衡地摄取五色食物 吉柳沙织 71 时刻让眼睛光彩闪亮 岸红子 74 空闲的时候多做按摩 岸红子 77 与前辈关于身体的对话 80 第3章心灵的处方 85 写感动心灵的日记 吉柳沙织 86 充足睡眠焕发活力 岸红子 89 不与他人互相攀比 吉柳沙织 92 养成读书的习惯 岸红子 95 每天逗人笑3次 吉柳沙织 98 拿着图鉴到大自然中去 岸红子 101 勇敢地说出自己的想法 吉柳沙织 104 习惯使用便条 岸红子 107 主动承担新的任务 吉柳沙织 110 开启振作情绪的开关 岸红子 113 与前辈关于心灵的对话 116 尾声 121 全方位美丽测评 123 写在出版之前 126

<<女人25+>>

章节摘录

插图：

<<女人25+>>

编辑推荐

<<女人25+>>

#### 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>