

<<女人30岁以后的加法生活>>

图书基本信息

书名：<<女人30岁以后的加法生活>>

13位ISBN编号：9787121112669

10位ISBN编号：7121112663

出版时间：2010-8

出版时间：电子工业

作者：她品心理课题组

页数：207

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30岁以后的加法生活>>

内容概要

女人30岁左右是个转折期，同时又是个危险期。

本书不同于其他女性休闲读物，是真正帮30岁以后的女人解决实际问题的一本书。

经历了婚姻、孕育之后，30岁以后的女人已把更多精力放到工作中，而工作却容易跟孩子、丈夫等产生矛盾。

这是很多女性的必经之路，而这条路没有捷径，亦不能绕行，所以30~40岁是女人一生中最崎岖、最沉重的10年。

这10年，女人要做加法，就是要正确地加、合理地加、有目的地加；而本书的实质还在于告诉你怎么智慧地减，只有减掉那些粗杂、烦冗、名利、欲望，才能思路清晰，知道自己最终要的是什么。

<<女人30岁以后的加法生活>>

作者简介

她品心理课题组，她品文化重点课题组之一。

她品，是爱书人小部落，是女人快乐大本营，是梦想，是成长，是风华绝代，是书香流转，是她在品。

她品文化常年专注于时尚女性生活图书领域，至今已成功出版百多部优秀作品，如《化好裸妆再出门》、《秀逗爱情线》、《白领偏黑》、《女人一定要理财》、《婚后幸福理财计划》、《女人28天身体日历》、《优雅小主妇的低成本奢华生活》、《汉方美人修炼术》、《瑜伽生活馆系列》等多部时尚生活心理类精品图书，多书加印多次，深受广大女性喜爱。

读她品的书，求生活的解。

她品文化立志做中国最好的女性品质生活方式专家。

<<女人30岁以后的加法生活>>

书籍目录

健康身体做加法，小肚腩与夜生活做减法 加法 1.30岁后，健康养生刻不容缓 2.让五脏有序工作，关键在生活习惯 3.构筑完美饮食结构，轻松留住雌激素 4.多走一站路，自然保持完美体形 5.优质人生，定期体检不是口号 6.会补血，美丽光晕由内而外散发 减法 1.认清自身，告别“好朋友”烦恼 2.别让无谓的应酬剥夺你的时间 3.三字头后，夜生活该“刹刹车”了 4.彻底丢掉那些让你发胖的恶习 5.珍爱身体，远离乳腺癌容颜魅力做加法，年龄纹路做减法 加法 1.30岁女人，要上得厅堂、下得厨房 2.服装是成熟女人很重要的名片 3.30岁打响三千发丝保卫战 4.步入30岁，学会用内涵给生命化妆 5.掌握优雅礼仪，修养品位更上层楼 减法 1.抗衰老要赶早，肌肤紧致不松弛 2.拒绝眼部老化，30岁也做电眼美女 3.与斑斑说byebye，什么时候都不晚 4.积极防晒，全面狙击紫外线伤害 5.小心，手粗糙会泄露你的真实境况事业构建做加法，琐事恶习做减法 加法 1.聪明30女，不必在家庭、事业间摇摆 2.三十而立，明确方向远比努力更重要 3.对知识投资，绝不会亏本 4.宁可全身而退，也不做职场鸡肋 5.善学习，不断寻找一个职场好榜样 减法 1.学会管理时间，按轻重缓急给工作排序 2.找工作不如养工作，人脉通则事业通 3.职场友谊，不仅仅是秘密共享 4.做魅力OL，远离职场长舌妇 5.冷静倾听不自傲，修炼终极优雅和美婚姻做加法，狭隘自我做减法 加法 1.爱意融融的家庭是女人生命的后花园 2.爱男人一定要深刻了解他的需要 3.将他变身“灰太狼”，培养自己的“旺夫”运 4.若即若离，让他喝几天“白开水”吧 5.对待孩子，父母必须结为同盟军 6.即便相夫教子，也要有自己的朋友圈 减法 1.记住，傻瓜才和婆婆争长短 2.会装糊涂的女人最聪明 3.女人三十，你被外遇撞了腰？ 4.苛刻爱，当心陷身“婚姻钉子户” 5.为自己留个可独处的“洞穴”幸福知足做加法，无谓身外之物做减法 加法 1.水满则溢，“施”与“得”平衡才幸福 2.平和的女人能平定世界 3.30岁的你，依然可以有梦想 4.三大人脉圈，三重篱笆守护你的财富 减法 1.看淡名利财富，心理幸福是王道 2.抛弃烦躁郁结，拒绝情绪“更年期” 3.不为错误找借口，只为优雅多反省

<<女人30岁以后的加法生活>>

章节摘录

插图：雌激素有两大丰富来源，第一是大豆，第二就是蜂王浆。

蜂王浆又叫做蜂皇浆、蜂乳、蜂王乳，是供给将要变成蜂王的幼虫的食物。

它含有微量的雌激素，可以恰到好处地弥补女性雌激素的不足。

蜂王浆的用法有两种，一是口服，二是外用。

口服蜂王浆，可以根据自己的喜好和需要来选择。

可以购买蜂王浆片，放在舌头下含服；也可以购买新鲜的蜂王浆，和蜂蜜一起调匀，放在冰箱中冷冻之后用小勺子挑取指甲盖大小的一块（大约3~5克即可），放在舌根下含服。

这种含服方法的好处是蜂王浆不必通过胃部，而直接由舌下部分黏膜吸收，由血液带到全身各部分，所以用量非常少。

当然，也可以用凉开水或矿泉水冲服，如果口感不佳，可以加入适量蜂蜜。

需要注意的是，蜂王浆不能用热水冲服，否则会破坏蜂王浆的活性物质。

除了口服之外，蜂王浆还可以外用，同样也是非常有效的美肤圣品。

蜂王浆可以直接涂抹在肌肤上，用手指轻轻按摩一番；也可以加入到一些美容护肤品之中，量不必多，黄豆大小即可，然后轻轻在脸上涂抹后拍打。

外用蜂王浆，可以让肌肤变得更加有光泽，还有消除色斑、减少皱纹的功效。

需要注意的是，使用蜂王浆也有禁忌。

首先是不能过量，否则人体无法吸收，还容易造成代谢紊乱。

此外，有些人群不宜饮用，比如过敏体质者，低血压、低血糖患者，肠胃功能紊乱患者以及孕妇等。

<<女人30岁以后的加法生活>>

编辑推荐

《女人30岁以后的加法生活》由电子工业出版社出版。

<<女人30岁以后的加法生活>>

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>