

<<轻松快乐365>>

图书基本信息

书名：<<轻松快乐365>>

13位ISBN编号：9787507513967

10位ISBN编号：7507513963

出版时间：2003-1-1

出版时间：华文出版社

作者：阿勒黛斯

页数：367

字数：310000

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>

<<轻松快乐365>>

内容概要

打造美丽、开朗、时尚、舒心的现代女性。

好的工作，快乐生活。

一年365开，一天一贴，天天轻松，天天快乐。

本书针对女性日常生活中遇到的种种问题，从心理、生理、衣、食、住、行等各方面提出了365种解决之道。

内容翔实具体，可操作性极强。

书籍目录

按照你的方式去开始新的一天
跳跃迎接新的一天
喝一杯柠檬汁
敞开你的胸怀
不要闭门自封，应该向外面看
笑得更多些
省钱从饮食开始
搞癌从厨房开始
欣赏大自然
烟酒有害你的健康
手部穴位按摩
定期解毒
刷出生命健康来
倾听你内部的声音
寻找你的魅力
请回答下面这些难题吧
对待批评
培养高尚的情操
学会宽恕别人
手指按摩练习
多吃些完整的谷的
购物有学问
给自己一束花
吃点巧克力
让感激成为一种态度
让你的居室更加健康
试一下离子调节器
禁止吸烟
追求天然
少吃脂肪不一定影响口味
让你的生活更富情趣
大声地唱台
买任何东西前认真想一想
如何摆脱经济上的困境
敢于不耻下问
想好你要给大家留下什么样的印象
不要内疚
每天学点新东西
走出积习
尝试手瑜珈
爱护环境
学会与野生动物一起生活
节约用纸
把别人扔的垃圾捡起来
设计营养补充计划

<<轻松快乐365>>

尊敬与你重要关系的人们
捡一朵神奇的花
炫耀你的爱人
吃些海味
来点高丽参
.....

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>