

<<做个坏女人找个好男人>>

图书基本信息

书名：<<做个坏女人找个好男人>>

13位ISBN编号：9787511908971

10位ISBN编号：7511908977

出版时间：2011-8

出版时间：中国时代经济

作者：文舒曼

页数：243

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>

<<做个坏女人找个好男人>>

前言

男人和女人之间的“战争”，大多以男人的大获全胜收场。

这是因为从“战争”的开始，女人就采取保守的策略，而男人则是主动进攻、步步为营。

最初，男人千方百计讨女人的欢心，女人则摆出一副高高在上的姿态。

随着男人一步步实施攻心战略，女人开始慢慢地“沦陷”，开始真正喜欢上了男人。

就在这时，男人转而采取欲擒故纵的战略，对女人不再像一开始那样百依百顺、随传随到。

习惯了男人呵护的女人，这个时候就开始恐慌了。

这其实是男人设置的“陷阱”，但是大多数女人已经被爱情冲昏了头，奋不顾身地跌入了“陷阱”。

女人就怕全身心的付出，从身体到灵魂，所有的精力都放在男人身上，在男人面前，女人彻底缴械投降了。

女人败就败在一个“好”字上。

女人总是信奉“付出就有回报”，于是就以飞蛾扑火般的热情投入到了爱情当中，她们忘记了一个重要的事实：男人是喜欢刺激和追逐的，一旦没有了神秘感，一旦你对他好到一定的程度，男人就会忽视你了。

所以，女人要想真正拴住男人，让爱情长久，就必须做一个“坏”女人。

我们这里所说的“坏”女人，当然不是指那些心胸狭窄、品德低下、自私自利的女人，那种女人即使貌如天仙也不会赢得男人的真心。

这里所说的“坏”，是指摆脱传统道德束缚的新时代女人：她们相信爱情但却头脑清醒，从来不把爱情看作生命的全部；她们颇有心机，知道男人心中在想些什么；她们是高明的“杀手”，懂得如何运用女人天生的优势征服男人；她们相信婚姻需要经营，有自己的一套“驭”夫之道；她们懂得为人处世，在社交场合永远那么从容不迫、大方得体；她们没有把精力全部放在家庭上，她们有自己的爱好，不断地修炼自我而成为优雅的女人；她们有独立的思想和独立的人格，有自己的一片天。

“坏”女人遇到爱情，会主动出击，因为她们从来不相信“天上掉馅饼”的关事，一旦遇到让自己心动的男人，她们就会使出浑身解数，想方设法把他追到手。

在“坏”女人面前，那些谨言慎行的乖乖女毫无招架之势，她们没有“坏”女人的勇气，只能暗自跺脚，最终举手投降。

所以说，好男人是女人自己争取的。

世界上天生的好男人虽多，但碰不到也是常事。

只要他大体上符合自己的要求，两个人有真正的爱情，那么好男人也是可以调教出来的。

我们经常羡慕别的女人有福气，找到一个好丈夫，其实人家是下了一番工夫的。

生活本身就是现实的，男人们需要辛苦工作养家糊口，女人们要勤俭持家孝顺公婆。

如果女人还抱有恋爱时美好的幻想，那么婚后生活肯定是问题多多。

很多女人在婚姻出现问题后，总是从丈夫身上找原因，从来不承认自己有什么过失。

你可知道，在丈夫眼中，你爱唠叨、爱发脾气、不给他自由、不懂得给他面子……婚姻是两个人的事情，出现了问题也是双方的原因。

聪明的女人懂得“吃一堑、长一智”，她们在一次次的夫妻冲突中学会了忍让、沟通、理解和包容，她们用心去经营自己的婚姻，最终她们获得了丈夫的尊重和真爱，将男人“调教”成为真正的好男人。

一个优秀的男人背后一定站着一个聪明的女人，而她必定也是一个有心机有手腕的“坏”女人。

做个“坏”女人，找个好男人。

希望本书能够教给你十八般武艺，让你在爱情和婚姻的道路上一路畅通，赢得属于自己的幸福。

<<做个坏女人找个好男人>>

内容概要

《做个坏女人找个好男人》的所说的“坏”女人，是指摆脱传统道德束缚的新时代女人；她们相信爱情但却头脑清醒，从来不把爱情看作生命的全部；她们颇有心机，知道男人心中在想些什么；她们是高明的“杀手”，懂得如何运用女人天生的优势征服男人；她们相信婚姻需要经营，有自己的一套“驭夫之道”；她们懂得为人处世，在社交场合永远那么从容不迫、大方得体；她们有自己的爱好，总是不断地修炼自我而成为优雅的女人；她们有独立的思想 and 独立的人格，有自己的一片天。

做个“坏”女人，找个好男人。

希望《做个坏女人找个好男人》能够教给你十八般武艺，让你在爱情和婚姻的道路上一路畅通，赢得属于自己的幸福。

本书由文舒曼编著。

<<做个坏女人找个好男人>>

书籍目录

第一章 秀色女人——让男人眼前一亮爱关是女人的天性。

不要以为街上的美女、镁光灯下的明星都是天生的肌肤胜雪、身材窈窕。

有一句话叫做：没有丑女人，只有懒女人。

女人可以通过各种方式变得漂亮，从基础护肤到熟练地化出符合各种场合的妆容，从把握时尚的脉动到形成自己独特的穿衣风格，从收集各种玲珑的饰品到把自己的每一寸都修饰得完美无缺，完成了这个过程，女人就完成了一次蜕变。

女人的秀色，不仅能让男人眼前一亮，在爱情中占得先机，也能让自己发现属于自己的独特之美。

美丽是一件重要的事精心呵护好你的肌肤穿出自己的独特风格跟“黄脸婆”说再见颈部护理要趁早玲珑身材从饮食做起做个素食美女化妆品让女人发现自己闻香识女人饰品点缀你的身姿第二章 追爱女人——大胆说出你的爱当今社会，剩女俨然成为一个被广泛讨论的话题。

女孩们刚刚走进社会，还没工作两年，就发现身边的优质男早已经被别人抢购一空了，这时候女孩们才开始着急起来。

原来情场上也是“先下手为强，后下手遭殃”的。

不过，女孩们不要乱了阵脚，天下的好男人多的是，只要你突破自己的心理防线，大胆地表露自己的爱情，白马王子还是属于你的。

做一个勇敢的追爱女，看准喜欢的人就不要犹豫，主动出击，你可能就会收获一份完美的爱情。

爱情中，你被剩下了吗？

爱情路上，守株待兔不可取重视和他的第一次约会约会时，看透他的心机爱情必杀技——以退为进爱

与不爱的信号女人擦亮眼睛不吃亏第三章 聪明女人——掌握爱的遥控器第四章 心机女人——破译他的

心理密码第五章 “杀手”女人——用好你的杀手锏第六章 手腕女人——婚姻的经营之道第七章 成

熟女人——做一个社交女王第八章 优雅女人——你是他的女神第九章 独立女人——有自己的一片天

<<做个坏女人找个好男人>>

章节摘录

版权页：生活中，素食是最为有效、最为根本的内服“美容”圣品，它可使人体血液里的乳酸大为减少，将血液里有害的污物清除掉。

常用素食者，全身充满生气，脏腑器官功能活泼，皮肤自然柔嫩光滑，颜色红润。

我们平时吃了肉类、鱼类、蛋类等动物性食物，使血液里的尿酸、乳酸量增加，这种乳酸随汗排出后，停留在皮肤表面，就会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤没有张力、失去弹性，容易产生皱纹与斑点。

如果我们长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸便会大量减少，自然就不会产生有害的物质随汗排至皮肤表面损害健康的皮肤。

同时，植物性食物中的矿物质、纤维质又能清除血液中有害物质。

这种净化的血液能够发挥完全的作用，在代谢过程中输送足够的养分与氧气，使全身各器官充满生气，皮肤自然健康有光泽、细致而有弹性。

总而言之，这样吃下去，你又怎么会变不成一个美丽的女人呢？

素食美女吃出苗条素食者还能保持适当的体重。

欧美国家最新的营养学已抛弃动物性食物的高热量学说，而以“低热量”为目标，发展到素食主义。

如果采用素食，减肥的效果显著且又能顾及健康。

其关键在于植物性食物能使血液变成微碱性，使身体的新陈代谢活泼起来，进而把蓄积于体内的脂肪以及糖分分解燃烧掉，达到自然减肥的效果。

而且，植物性食物只要摄取得当，调配得宜，如豆类、根茎类、叶菜类，均衡摄取，人体所需要之脂肪、蛋白质、维生素和矿物质便不会缺乏；同时，低热量的植物性食物，都能使人保持适当的体重、轻盈的身躯。

素食美女吃出健康德国做过一次研究，偶尔才吃肉的素食者，得心脏病的概率是一般人的三分之一，素食者的高血压发病率往往比非素食者低。

素食者患 型糖尿病致死的概率非常低，原因可能是素食者复合碳水化合物摄入量较高。

素食者的肺癌和结肠癌、直肠癌的发病率比普通人低。

减少患结肠、直肠癌的危险跟增加纤维、蔬菜和水果的摄入有关。

在以素食为主的人群中，乳腺癌的发病率较低。

素食妇女较低的雌激素水平可以对乳腺癌起到预防作用。

另外，适当调配的素食有助于预防肾病。

究竟什么是素食从概念上，素食分四种：一是“全素素食”（不吃所有动物和与动物有关的食物），二是“蛋奶素食”（在动物性食物中只吃蛋和牛奶），三是“奶素食”（除牛奶外所有动物性食物均不食用），四是“果素”（除摄取水果、核桃、橄榄油外，其他食物均不食用）。

食素食者之健康比较根据海内外医学研究结果显示：素食可以降低人体胆固醇含量。

普通人血中的胆固醇在220毫克以下为正常，含量越低越佳。

素食者体内含有的胆固醇量平均为158毫克，而荤食者含量平均为180毫克。

长期食素可以降低血压。

素食者和非素食者的血压与年龄回归线相比较，两者的血压都会随年龄的增长而增加。

但素食持续的时间愈长，因年龄增长而导致血压上升的幅度就愈小。

在素食者中，有眼底网膜硬化现象者仅占16%，而荤食者中比例则高达40%。

素食美女入门须知1.别一味拒绝肉食。

适当食用肉食，营养会更全面。

2.保证饮食均衡。

食素者要确保每日饮食中含有蛋白质、维生素B12、钙、铁及锌等身体所必需的基本营养成分。

蛋白质主要从豆类、谷类、奶类中摄取；富含铁的素食有奶制品、全麦面包、深绿色的多叶蔬菜、豆类、坚果、芝麻等。

3.素食要天然。

<<做个坏女人找个好男人>>

应注意以天然素食为主，而不是我们在市场上见到的精制加工过的白面、蛋糕等易消化的食物。天然素食包括天然谷物、全麦制品、豆类、绿色或黄色的蔬菜等等。

4.避免暴露在阳光下。

有些蔬菜（如芹菜、莴苣、油菜、菠菜、小白菜等）含有光敏性物质，过量地食用这些蔬菜后再去晒太阳接触紫外线，会出现红斑、丘疹、水肿等皮肤炎症，该症在医学上被称为“植物性日光性皮炎”。

所以，大量吃素的素食者饭后应尽量避免暴露在阳光下。

另类说法素食者骨质更强壮营养学家普遍认为，只吃素，拒绝奶制品的人容易患骨质疏松症。

然而美国医学家最新发布的研究结果却认为，严格的素食者虽然看上去比普通人瘦，实际上他们骨质强壮，身体也更健康。

研究小组对于18名年龄介于33岁到85岁之间的严格素食主义者进行了研究。

他们普遍认为严格素食主义者不吃奶制品，因此会缺乏维生素D，而事实上却是，素食者体内的维生素D含量明显高于普通人，当人体接触阳光，皮肤就会制造出维生素D。

这种维生素是保持骨骼强健的关键。

<<做个坏女人找个好男人>>

编辑推荐

《做个坏女人找个好男人》开启女人幸福人生的金钥匙。
一个优秀的男人背后站着一个聪明的女人，而她必定也是一个有能力、有智慧的“坏”女人。
要想成为受男人青睐的女人，你就必须首先了解究竟什么样的女人才吸引男人。
从传统中承袭下来的好女人标准，已经与时代不相适应。
做个“坏”女人，找个好男人，让女人“坏”得迷人，“坏”出品位，让男人服服帖帖，爱你爱到心里。

<<做个坏女人找个好男人>>

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>