

<<女人40美丽健康书>>

图书基本信息

书名：<<女人40美丽健康书>>

13位ISBN编号：9787802202368

10位ISBN编号：7802202361

出版时间：2008-1

出版时间：中国画报出版社

作者：倪薇薇

页数：265

字数：300000

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40美丽健康书>>

前言

## <<女人40美丽健康书>>

### 内容概要

四十几岁的女人多了一份从容和自信，多了一份优雅与自主，学会了欣赏自己，学会了犒劳自己，对家人，对同事，对自己的心灵更有一种体谅的态度。

本书从多方面阐述了四十几岁的女人，究竟应该以怎样一种姿态生活。

人生40方开始，因为还有几十年的美好人生在等待着您！

愿您携带着美丽、智慧、快乐、健康，走到幸福人生的终极！

## <<女人40美丽健康书>>

### 作者简介

倪薇薇，英文名：Vivlan Ngai，新加坡籍华人，著名形象设计专家，中国国际健康美容行业发展联合会常务理事、青海吉美坚赞福利学校董事。

一直以来从事形象设计，医疗美容、慈善事业，她在新加坡著名的贵夫人美容学院取得职业美容师学历，曾于美国南加州大学进修艺术系，美国

## &lt;&lt;女人40美丽健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 岁月让我如此美丽 一、穿出四十岁的独特韵味 服饰丰富了女人的生命 美丽的外在依然是你最好的名片 穿出自己的风格 符合时宜的穿着 四十几岁女人衣着打扮十四忌 让色彩替你说话 让首饰与着装相得益彰 二、妆出四十岁的成熟魅力 化妆是种美丽的心情 化妆与护肤 中年女性永葆青春的秘密 四十几岁女人美容的三大方法 让秀发再次飘逸起来 重塑迷人的身材 四十几岁女人的美容禁忌 不同脸型的化妆方法 与褐斑斗争到底

第二章 优雅从容地过好每一天 一、讲非凡的气质与涵养注入生活中 使你年老的不是岁月,而是信心的失去 不断提升你的气质 简化生活更能享受人生的乐趣 做一个独立的女人 展现你成熟的风韵和气质 在40岁时拥有大智慧 永远葆有女人味 温柔是一种武器 放宽你的胸怀 善良带来快乐 二、让自己活得有品位 品位是历久弥醇的美丽 让自己永远年轻美丽 音乐是心灵的伴侣 走进大自然的怀抱 带着自己去旅行 丰富40多岁女人生活情趣的其他方法 品位女人一定要去的休闲场所 刚柔并济太极拳 看一场电影 学会欣赏京剧 栽点花种些草

第三章 在温馨的港湾里演绎幸福人生 一、打开婚姻的幸福通道 懂得婚姻的真谛 把美丽献给心爱的家 用智慧去经营自己的婚姻 以沟通传递真爱 女人的十年之痒 给对方一些自由的空间 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术 二、尽情地享受“性”福时光 更年期不等于性爱告别期 四十几岁的女人最“性”福 和谐的性生活是女性美丽的催化剂 制造不断的新鲜感 学会制造浪漫的氛围 别陷入性的陷阱中 走出性爱误区 三、勇敢面对情感的抉择 谁让感情在半路出了轨 不要做“覆巢”中哭泣的鸟 告别过去,重新开始 不要企图用婚外情来弥补缺失的爱 慎重选择生命中的第二个“靠山” 提高再婚的成功率 别让往事冲淡了现在的幸福 坚强地过好离婚之后的生活 单身40快乐无限

第四章 也为自己撑起一片天 一、四十几岁的女人,在事业中升华 成功是不分年龄的 不断充电,提升自己 爱上你的工作 不要盲目地跳槽 掌握生活与工作之间的平衡 在新的领域开疆破土 即使下岗,也要卷土重来 二、赢得好人缘 不可或缺的社交 编织良好的关系网 用心呵护你的交际圈 让自己成为值得信赖的人 方与圆的交际艺术

第五章 请为自己的健康埋单 一、坦然度过更年期 不可忽视的女性更年期 更年期女性的生理变化 跨过绝经那道“坎” 迎接人生的另一个春天 怎样判断是否进入更年期 更年期的心理调节 二、把好健康这一关 在运动中让生命充满活力 吃出健康与美丽 走出健身的误区 中年女性需要多少水 三、积极预防与治疗各种疾病 不要轻视女性病 40岁,善待你的腰 骨质疏松早预防 女性健康的杀手 当心“发福” 40岁以后,要守护好自己的心

第六章 让美丽从“心”开始 一、揭开束缚心灵的神秘面纱 将抑郁赶走 一张一弛不紧张 不与失望结缘 不要让孤独感压垮了自己 二、给自己一把量心得尺 以乐观积极的心态迎接改变 哪些女人容易患心理疾病 塑造健康心理 平衡心态,顺利度过更年期 中年女性心理健康标准

<<女人40美丽健康书>>

章节摘录

## <<女人40美丽健康书>>

### 媒体关注与评论

美丽与年龄无关。

漂亮的女人是不可以有皱纹的，但美丽的女人不同，即使有皱纹，她依然美丽，而且是那种内外兼具的美丽。

我对年龄并没有什么特别的感觉，像撒切尔夫人和希拉里·克林顿，她们并不年轻了，但看起来却非常美丽。

——靳羽西 40岁的女人，犹如一首经典的老歌。

她不张扬却耐人寻味，回荡在心头的一种永恒。

40岁，虽然美丽的容颜随着时光的流逝渐渐远去，而岁月的红尘却锁不住她们别样的魅力——从容干练，端庄优雅，处世不惊，更多了一份温柔大度的母性美。

——杨澜 40岁的女人已不是花样年华的“美眉”了。

但是，一股女人四十当道的风潮，正在世界各地火烧火燎地蔓延。

君不见，在欧美娱乐圈票选出来最性感美艳的女星中，戴咪·摩尔等四十几岁的“中年美少女”都名列前茅。

——《时尚》杂志 对于年过40的女人来说，丰富的知性和经验正是她们创造美、使自己光彩照人的资本。

——希拉里·克林顿

## <<女人40美丽健康书>>

### 编辑推荐

20岁时的美是上天赐予的，40岁开始的美是自己创造的。

做一个美丽、健康、时尚而智慧的女人！

每一个40岁以后的女人都终身受益的法则。

《女人40美丽健康书》从多方面阐述了这样的观点：虽然四十几岁对女人来讲是一个挑战多多、困难重重的年龄段，但这也是女人一生中最美的一段时光——因为这一阶段的女人更成熟，更多了一份平和、自信、从容、优雅、自主……这是年轻女性无法拥有的。



<<女人40美丽健康书>>

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>