

叫我元氣女王



[叫我元氣女王 下载链接1](#)

著者:大美賀直子

出版者:八方出版股份有限公司

出版时间:

装帧:

isbn:9789867024596

妳累了吗？各种无形的压力、随着岁月消失的健康……都让你觉得好累好累！想要过活力十足的美人生活？想做个「就算不上妆，脸上也有苹果光」的女人？不用拿出大笔钞票奉献给舒压美容健身会馆本书教妳最经济实惠、打造元气生活的秘诀

踏入性别待遇不公的职场、面对工作与家庭的两头烧、究竟要当女强人还是好妈妈……

本书提供现代女性各种舒压的生活秘诀，帮助妳聪明找出乐活的平衡点。

20岁应该婀娜多姿、30岁生了孩子还是要玲珑有致、40岁内分泌失调了还要青春在……本书收录各种简单又超有效维持健康身形秘诀，帮助妳聪明找出健康的平衡点。

本书内页以丰富多彩的插画搭配文字，阅读轻松，又能深刻记忆书中各种好用信息。

作者介绍：

大美贺直子 监修

原本在出版社担任健康方面、妇女与儿童身心问题的书籍编辑，后来转为自由作家，专门从事身心灵方面的写作。目前也担任日本综合咨询网站【ALL About】的压力专栏的指导员。

河口哲也 监修

本身的减肥经验让他深刻了解减肥的困难度、有趣之处以及奥妙之处，主要著作《减肥采其林》。目前也担任日本综合咨询网站【ALL About】的压力专栏的指导员。

郭玉梅 译者

资深专业日文翻译，从事翻译工作多年，以小说、生活、健康类作品居多，近期作品有《名家来找碴-蒙娜莉萨也疯狂》、《法文冠词的用法》。

目录：

[叫我元氣女王 下载链接1](#)

标签

评论

[叫我元氣女王 下载链接1](#)

书评

[叫我元氣女王 下载链接1](#)