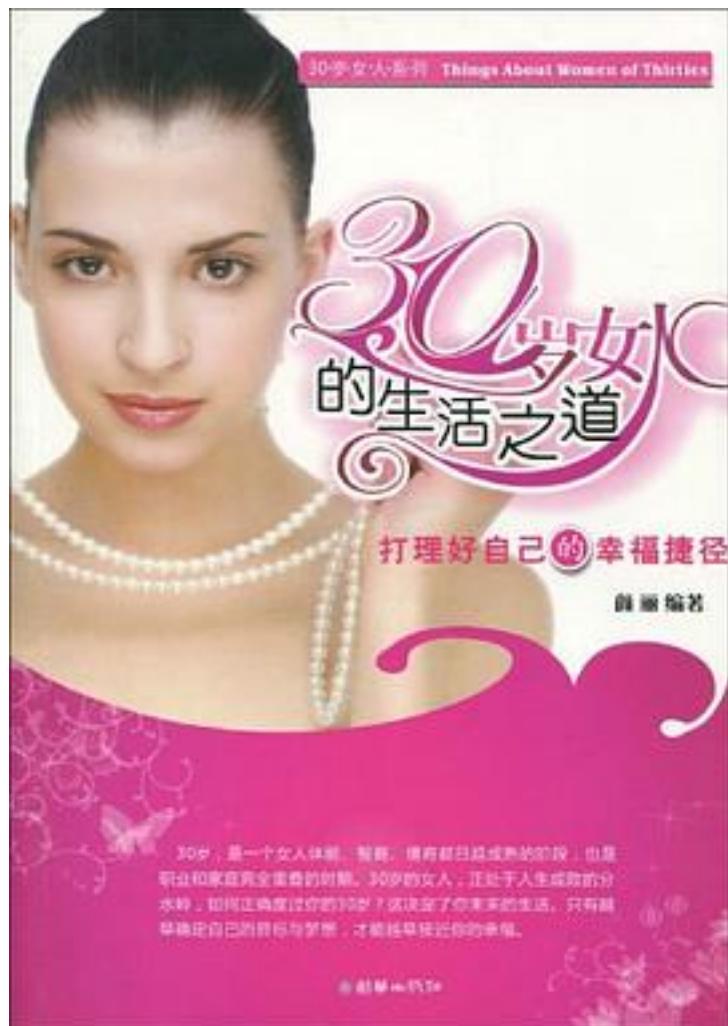


30岁女人的生活之道



[30岁女人的生活之道 下载链接1](#)

著者:颜丽

出版者:朝华

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787505422605

《30岁女人的生活之道》专为30岁左右的女性而写。针对处于该年龄段女性的特点，

从心态、职场、服饰、社交、形体、生活、婚姻健康8个方面提出合理的建议和指导，帮助30岁的你塑造一个完美的我。通过阅读此书，30岁的你将变成一个懂得关爱自己、享受生活的快乐女人，并且将永远拥有一份让人赞叹的美丽。

作者介绍：

目录: 第一篇 30岁女人不能舍弃的快乐之门 30岁的女人更需要快乐
知足常乐，享受生活 保持心态平和，赶走你的怒气 爱生活不等于爱富贵
自信，你便拥有一切 性格决定命运 学会删除 白领女人，请远离抑郁的“怪圈” 第二篇
30岁女人走进智慧之城 居安思危。要有充电意识 果断地打碎那只盘子
移景换步，人生随时可以重新开始 职业女性，请远离职场暧昧
巧绘职场“人脉图”，编织走向成功的“交通网” 融入团队，让自己更有力量
女人的事业需要温柔的智慧 三个女人一台戏，办公室里有些事说不得 第三篇
30岁女太的“潮”人之路 做一个经得起时光雕刻的铂金女人 30岁女人的穿衣宝典
懂得穿衣，女人才有职场未来 每个女人衣橱里都要有件小礼服
高跟鞋——女人的无敌暗器 香水是女人最美的内衣 经济危机下，教你做个精明时尚家
内衣“出卖” 你的生活品味 第四篇 30岁女人掌控自我 做别人头上的一缕阳光
冲动是魔鬼，冷静是天使 走出内向，让你由内向外美丽起来
恰到好处运用虚荣心让你闪闪发光 幽默为你的魅力锦上添花
赞美，让女人更受欢迎的秘密武器 嫉妒——女人的致命天敌 读书让你更美丽 第五篇
30岁女人的形体符号 完美体形不是明星的专利 把健身融入你的生活 处处留心皆运动
美丽女人睡出来 做个都市芭蕾女人 美丽女人，享“瘦” 幸福 魅力女人从练习瑜伽开始
30岁的女人，让肌肤重生 第六篇 30岁女人凡事DIY 30岁的女人要上得厅堂下得厨房
女红，打造你的女人味 牛奶——爱美女人必备的秘密武器
祛斑美白DIY，让你的美丽不打折 头发自护理，装扮好你的第二张脸
学会做汤，做个“水样美女” 旧衣改造，自己动手丰衣足食
DIY，美丽个性的家自己装 第七篇 30岁女人的婚姻 婚后，不做“宅女”
30岁的女人，千万别轻言离婚 削足适履，学会经营婚姻 “装傻”的女人最幸福
聪明女人用智慧让“小三” 血本无归 30岁的女人，不做“剩女”
婆媳对对碰，家和万事兴 女人，请不要在孩子身上枯萎 第八篇 30岁女人的健康警钟
30岁女人，有健康才有未来 心理决定健康 优质人生，从健康体检开始
关爱自己，对乳腺癌说“不” 补血，让你做一个粉嫩女人 子宫，女人健康一生的密码
摆脱“好朋友” 烦恼，做快乐女人 女人，别让细节毁了你的健康
· · · · · (收起)

[30岁女人的生活之道 下载链接1](#)

标签

80后

旅游

女人生活

评论

[30岁女人的生活之道 下载链接1](#)

书评

[30岁女人的生活之道 下载链接1](#)