

我的S牛仔裤计划



[我的S牛仔裤计划_下载链接1](#)

著者:玛花纤体研究中心

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787562455868

《我的S牛仔裤计划》是一部比较独特的健身美容图书，主旨是从心理学角度，通过对职业女性性格、收入水平、受教育水平、感情状态、家庭情况等方面的综合描述，来找

到每一型的女性的特征分析、找到他们曾经或现在感觉对自己不够满意，不够幸福的原因，并从心理学、形象塑造、营养学自我调节等各个方面给出一些解决方案和小建议。

作者介绍:

目录:

[我的S牛仔裤计划_下载链接1](#)

标签

瘦身

生活

时尚

减肥

女性

调理养生瘦身减肥

要有格调。

要有格调

评论

柏邦妮你肿么参与这种访问！

又被骗了

作业。。。

随便翻翻

不实用--

分析得挺准的

说好的S呢？

通过女人的分类 剖析不同性格 不同生活阶层女性的特征 吸引投身减肥

[我的S牛仔裤计划 下载链接1](#)

书评

跟市面上其他那些教人如何节食、如何按摩的减肥书很不一样，乍一看似乎没多少实用价值，但书里揭示的观点很值得瘦身人群思考，除了必要的药物、锻炼以及饮食习惯以外，个人的情绪和心态对瘦身的效果也有着难以估量的影响，而且实例也很有针对性，不同类型的人群有着完全不一样...

这是为俏佳人准备的一客水果冰激淋。由心理学家和名模主持联袂推出。随笔加访问，教你怎么面对职场，怎么面对情绪，怎么面对压力，以及生活中的方方面面，是一本实用和有趣的书。

全面了解自我个性、生活风格，从心里、情感、社交等多方面入手，加以改变，慢慢接近，提炼出各自不同的通向幸福的捷径。

[我的S牛仔裤计划_下载链接1](#)