

我年轻15岁的秘密



[我年轻15岁的秘密 下载链接1](#)

著者:柿崎江子

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787539040387

《我年轻15岁的秘密》:我在20岁的时候，努力学习化妆、胡乱减肥、时不时地谈一场身心俱疲的恋爱，在反复出错，反复失败的同时，也逐渐了解自己……女人随着年龄的增长，就好比传统京都炖菜，时间越长越有味道。作为一个要一生美丽女人，我要面对的，已不仅仅是“该怎么解决我目前的问题”，而是——“对于将来的自己，我现在该做些什么，怎样才能永葆25岁的容颜”。这才是女性通向历久弥新之路的关键。

作者介绍:

柿崎江子,70年出生于青森，毕业于东京著名的SETSU MODE SEMINAR美术学校。作为一名活跃在知名女性杂志的插画师，除了本职工作外，长期热衷于美容护肤。在这个过程中，积累了丰富的美容知识。凭着对探究美丽无尽的热情，江子出版了一系列备受女性青睐的美容绘本。

作品:

《Go Go！美人道：一个人也可以美丽》

《Go Go！美人道DX：我年轻15岁的秘密》

《Go Go！美人道EX》

《人类观察家——江子30年的喜怒哀乐》

《东京单身女的生活》

《美人秘诀》

《美食日记》

目录: 美丽，始于内
身体清洁，你做到位了吗？
挽救垮掉肌肤的上帝之手
唤醒身心上的“死角”
问题肌肤的果汁疗法
让Y编辑永葆年轻的早餐
让我时刻保持自信的化妆包
这样真的和大明星没差
越浴越年轻
飞机上的完美护理
优雅人生训练课
这些细节，让你永远无法翻身
没有预谋，这才是恋爱的赢家
摧毁皮肤的最大杀手不是岁月！
告别沉积的毒素
小肚子立刻瘪下2公分
肠道大清洗窍门1
肠道大清洗窍门2
完美清身术 灌肠的真相
毒素就是从这里传遍全身！
向便秘挑战！
逆转人生的第一步
负离子，胜过一切维他命

打造人前闪亮美身术
水嫩肌肤神奇补充剂
从头闪到脚的购物计划
从18—32岁，我推荐这些！
有了这些护肤品，肌肤才会安全
出嫁时的特别嫁妆：永久脱毛
将女人味发挥到淋漓尽致的发型
年轻的秘诀 采访手记1
阿育吠陀瘦身法，打造比基尼身材
30岁，到底该如何让身材更美？
方法有很多！
不要干瘦，我要25岁的“曲线”！
这个比瑜珈更让我惊喜
拥有更多女人味的最简便方法
如婴儿新生牙齿一样美白
牙齿也要美白
在家里就能做！
真正的美女决不会这样做
从平凡到闪耀
修正行走仪态
素颜问题：他何时可见你的庐山真面目？
增加素颜自信的方法
浮肿变形的脸，在一天天地变好
想要年轻漂亮，生活不能欠缺花朵
检查你的衰老程度
血液循环好，万病皆可消
我的中药调理偏方
身体也需要绿洲
赤坂美食及遗忘之旅
旅行时就忘了热量？
女人的十字路口
年轻的秘诀 采访手记2
幸福最后的庇护所
柔美女人不能缺少的好东西
．．．．．(收起)

[我年轻15岁的秘密_下载链接1](#)

标签

日本

美容

生活

形象

美容护肤

绘本

保养

身体管理

评论

好多广告啊...

无料

挺空的

#书单# Book 58 《GOGO! 美人道DX》by 柿崎江子
她出新书时已经40岁，通过各种在美容上的新探索，终于成功保持了25岁的容颜，我很喜欢这种为了自己的目标不断努力付出，并最终成功之后，将自己的经验与大家分享的女性，最喜欢书里的一句话：30岁女人的十字路口，是走向衰老，还是越变越美？

总之，基本是fan

基本都是在做广告，但追求美的理念还是可以有的

坑爹！真想說“還不如我寫的好呢！”書中多數只是介紹美容產品器材消費，基本上是說花錢就能年輕15歲！不知是翻譯還是編輯的問題，章節之間很混亂，語句不通順。就算是介紹心態方面也都沒有啥特別可取之處。感覺就是碎碎念拼湊起來的。不看也罷。

有点可爱的哦，能把自己管理很好的女人，做事能达到想要的高度。

图书馆的书，如果是自己买的肠子都悔青了。。。

依旧是漫画，可翻翻看，没有太多有用的。

都是让你去会所花钱的指导。。。没啥实际用处 ==

广告多，内容少。。。随便翻翻可以，买就不必了

[我年轻15岁的秘密_下载链接1](#)

书评

全书都是在推荐日本的各种服务和产品，还全是高档消费，让中国人看了很捉急啊，一翻开花里胡哨很厉害的样子但实用性特别差。对，还有一种在看作者秀奢华的感觉，穷丑搓嫉妒啊！
还有啊，里边的小短文也看不懂啊，“没有预谋才是恋爱的赢家”这一篇，我完全不知道她对...

[我年轻15岁的秘密_下载链接1](#)