

《從今而後的美好生活》

图书基本信息

书名：《從今而後的美好生活》

13位ISBN编号：9789861793887

出版时间：2015-8-1

作者：X-Knowledge

页数：224

译者：陳惠莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《從今而後的美好生活》

內容概要

不要忘了自己曾擁有什麼；
也不管活到幾歲，時尚都是一件快樂的事；
重視自己，就是重視周圍的人；
從今而後我們的第二個人生，比年輕時代更快樂。

衣Fashion

成熟大人的搭配，平衡感很重要。

食Eating

吃就是活，活就是吃。重視吃，就是重視自己。

住Living

用聰明的方式，來處理只要活著，就永遠存在的家事。

綠Gardening

每個人都有父性跟母性，當然也有培養植物的雅興。

美Beauty

不要讓臉上露出「悲壯」的感覺，沒有精神的臉誰都會敬而遠之……

從今而後，面對自己，美好生活。

女性一進入人生的後半段，為工作和照顧孩子而辛苦忙碌的日子也告一段落了，今後，把時間和金錢花在自己身上的時期即將到來。值此之際，有人可以立刻就踏上新舞台，然而恐怕也有不少入面對原先那麼迫切地想要得到，一旦面對卻又不知從何開始，惶惶不安之際倏地停下腳步猶豫良久。

然而，只要是成熟的女性都會關心的事情就是「住家」「衣著」「飲食」「美容」，還有不管庭院的規模大小，自然地就會一心想望接近的「植物」既然如此，就讓我們從起頭開始，尋找可以充實我們的第二人生的啟示吧。而本書的重點就在這裡。

活躍在「衣」「食」「住」「綠」「美」各個領域四十到七十歲左右的五名女性，她們在各個專業領域裡的生活模式。她們的生活當中到處潛藏著讓人迫不及待想加以模倣的創意，而她們至今依然綻放光芒、高度活躍，獲得同世代女性們的共鳴和憧憬，其成功的背景有著充分的說服力

這五位女性對細節的堅持和想法各不相同。

然而，只要從她們的各種創意當中截取可以與我們的心靈產生共鳴的要素，相信我們每天的生活和意識就會產生小小的變化吧？而這小小的變化也許就成了我們充實的後半人生的起點了。

隨著年齡增長的智慧和經驗、美的意識，才能讓人生綻放出光芒，讓人生變得更有意思。這幾位從各種不同的觀點訴說這個真諦的女士們所說的每一句話，都充滿了讓我們能夠舒適清爽地度過日後的生活的啟示。

《從今而後的美好生活》

作者簡介

《從今而後的美好生活》

書籍目錄

【住】門倉多仁亞

承襲自母親與外公的生活創意 / 思考今後的二十年想如何生活 / 「慣例」讓身體和心理感到輕鬆愉快 / 我的收納規則 / 用自己喜歡的容器 / 區隔使用照明的ON和OFF / 裝點圖畫和相片，提高房間的完整性 / 解決每天不便的創意 / 找個人一起做整理的作業 / 我的幸福來源

【綠】吉谷桂子

園藝的目的在取悅他人的眼睛 / 以層層堆疊的方式設計出如詩如畫般的庭園 / 滿園綠意盡收眼底的生活 / 色彩數量越少，整體景觀越加洗練 / 為「長壽」而做準備 / 嘗試DIY製造花的背景 / 種植在容易培育的地方 / 植物圖案室內用品的魅力 / 讓庭院和自己都著上賞心悅目的色彩 / 留下每一段時間的美感吧 / 我的庭院的四季風情 / 玫瑰終究是有著特別美感的花 / 我的幸福來源

【衣】西村玲子

「經典的衣服」真有必要嗎？ / 穿著與生活型態相符的衣服 / 捨棄高跟依然端莊的鞋子 / 關於色彩的修飾 / 選擇「看不出老態」的素材感 / 如何與名牌交流 / 以自由自在的心情選用包包 / 享受意外樂趣的別針用法 / 在甜美的要素中摻入一點辛辣味 / 休閒服也可以穿出品味 / 得自電影當中的啟示 / 以手工重現老舊布料的生命力 / 我的幸福來源

【美】吉川千明

因為成熟，更要使用有機產品 / 改變洗臉方式，肌膚就會變得不一樣！ / 肌膚保養首重在「基礎」 / 以有機產品的力量孕育健康的毛髮 / 五十歲之後的化妝 / 如何面對更年期 / 積極攝取營養補充食品 / 借專業之力，讓自己變成「水噹噹」美人 / 以香水和身體保養讓身心保持活力 / 我的幸福來源

【食】李映林

吃就是活 / 當令的食材是上天賜與的 / 料理不可思議的力量 / 一盤沒有調味的蔬菜 / 珍惜喝茶的時間 / 利用保存食物裝點餐桌 / 熬煮出來的湯汁有助於減少鹽分的攝取 / 利用藥草增添生活的樂趣 / 對每天使用的器具的執著 / 如何度過早晨的時間 / 傳達給孩子們知道的事情 / 我的幸福來源

《從今而後的美好生活》

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:www.tushu000.com