《美女不說，卻默默在做》

图书基本信息

书名：《美女不說，卻默默在做》

13位ISBN编号：9789866019609

10位ISBN编号：9866019608

出版时间：2012-11-22

出版社：朵琳出版整合行銷公司

作者：芝岡起世

页数：256

译者：羅怡蘋

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

《美女不說，卻默默在做》

內容概要

美女都是怎麼「辦」到的？
貪心不滿足！才能變成有魅力的真女人
身為女人，就要充滿餘裕的優雅過生活！
成功打造出無數美女的資深美容美體沙龍經營者，眼睛與雙手接觸過上千位各種美麗女性，美女都是怎樣辦到的？一起打磨出每位女性深藏的獨特魅力，其祕訣是……？
追求究極美麗的結果，芝岡社長發現，在達成「外在美」（outer beauty）的同時，調整體內荷爾蒙的平衡，從身體深處打造「內在美」（inner beauty）是非常重要的！
女性的身體、心靈、肌膚都是由「女性荷爾蒙」所掌握，荷爾蒙可說是健康與美麗的根源，維持平衡而良好的分泌，就能從體內散發身心均衡的美好光采。
美麗無法速成，要一天一天地適度引導、磨練藏在妳體內深處、自然流露的「原石之美」，那麼就能掌握美麗的根源，永不枯朽，一輩子如寶石般閃耀動人。
每個女孩都是未經打磨的鑽石，只要在每個階段精緻地過生活，磨練感性，一點一滴的綻放出屬於自己獨特的光芒。
妳知道，那些自信亮眼的美女沒有說，卻默默執行的美麗原則，其祕密是……？
★保有理性與包容的平衡特質，不與男性針鋒向對
★絕不填滿行程表，卻貪心的享受人生
★過著以「女性荷爾蒙週期」為基礎的生活
★總是高雅地由內而外移動手腕、腿部
★不把理所當然的事視為理所當然，心懷感謝，仔細品味大小事過生活
即便現代美容資訊如何發達，但來自日本的芝岡美女要用親身經驗傳授妳從容進階「美麗女人」地位的捷徑與不墜秘密！
◎「能夠促進美麗荷爾蒙分泌的睡眠術？」
教你如何用光線控制「晚安荷爾蒙」提升睡眠品質。
◎「每天穿短裙，腿也會自然跟著變漂亮的秘密是……？」
如何給身體適度的「良好緊張感」，讓別人注意到雙腿而有方法的保養，是腿變美最快的捷徑。
◎「只要利用鏡子，不花錢就能打造理想的體態。」
鏡中映照出來的模樣，正是這個時候的妳的樣子，仔細檢視就能及早改變。
◎「女人，要有『落差感』！這樣的魅力叫人永遠難忘！」
深深吸引男性注意的女子，總是展現出與平時截然不同的一面。
◎「走在路上看到帥哥美女，別害羞，走過去幫他們拍張照吧！」
了解「對我而言，美，到底是什麼樣子呢？」以此為目標，積極地磨練品味。
◎「學習像林志玲一樣的知性美女穿衣術！拒絕對流行單品照單全收，並敢於混搭！」
創造自我風格，這樣的女人不怕時間、越琢越亮！
過度的追求和忙碌的生活，讓我們迷失了自我的方向，
擁有美麗與健康的理想，才是女人一輩子嚮往的生活！
日本連鎖美容美體沙龍
魅力美魔女社長 芝岡起世
親身經歷的體驗分享
告訴你！「美女不說，卻默默在做的52個愛自己生活之道」
想要貪心地過生活並沒有錯唷！
單身、結婚、工作、生產……不拘泥於單一的生活方式，
而是配合當下的狀況，選擇最好的方法，
這就是女性的特權。
重要的是，要心靈豐足、貪心地享受人生，也就是「感受幸福」！
Feel of joy！
本書特色
健康是一切的基礎！

《美女不說，卻默默在做》

在這基礎之上，若加入想要變漂亮的「美的意識」，
就要學會掌握身體的狀態，運用最輕鬆、有效的方式磨練自己，
達到內在美與外在美的平衡
◎ 重新審視自己的問題，為心靈和身體重新開機
◎ 變漂亮的捷徑，就是談戀愛
◎ 要隨著年齡改變女性的自我磨練法
◎ 食物會改變性格，而性格會造就外表
◎ 掌握女性荷爾蒙，刺激費洛蒙！輕鬆增強女性特質
◎ 活性食物食譜
◎ 進行正式的睡眠改革
◎ 刺激腦部的知性瘦身方式
◎ 易瘦體質養成法
◎ 戀愛就是感性！磨練自己的感性
◎ 現在開始撰寫「美的人事物Blog」
做個一輩子閃閃發亮的女人！
永遠不嫌晚，就從現在開始綻放最大限度的光芒！

《美女不說，卻默默在做》

作者简介

芝岡起世　Yukiyo Shibaoka
連鎖美容美體沙龍「Le Sonia」魅力美魔女社長
出生於日本東京都，現在是兩個孩子的母親。從自己固定上大型連鎖美體美容沙龍（esthetique salon）開始，就對於沙龍施術、販賣系統等抱有疑問，最後以自行研發的Know-how，於1988年創業開啟自己的美容美體沙龍事業。當時的預約動輒填滿三個月後的行程，從臉部美容到全身的各種保養課程，一間店每個月營業總額高達一仟萬日圓；然而她也因此過勞導致劇烈的肝炎，一度面臨生死大關。
經過自己如此的親身體驗，芝岡社長開始對免疫細胞以及創造出免疫細胞的荷爾蒙（人體激素）產生興趣，並且希望幫助不注意健康、因錯誤減肥方式而導致出現各種症狀以及自律神經失調、不孕的女性們，讓她們都能夠獲得更加健康、美麗的身體，所以開始施行兼具內在層面（調整荷爾蒙平衡）與外在層面（身體美容）的「Inner Beauty and Outer Beauty」美容。
至今她持續致力於推行、傳達各種讓女性美麗閃耀而且充滿能量的正確減肥法、飲食法、生活方法，近十年來，其創造的美容美體沙龍「Le Sonia」已經順利在日本擴展了十九間店舖。

《美女不說，卻默默在做》

书籍目录

前言 3
Chapter 1
磨練女性特質
Rule01
每位女性都是「寶石原石」
只要有意識地磨練就能綻放閃耀光芒 18
Rule 02
寫下自我介紹的文字
就能夠窺見現在的自己 23
Rule 03
精緻地過生活就能磨練感性 30
Rule 04
與男性針鋒相對的女性已是過去式
現在開始，女性應該具有理性與包容的平衡特質 34
Rule 05
「喊出聲音排毒法」
給明天滿滿的能量 37
Rule 06
過了三十歲
更要享受獨處的時間 41
Rule 07
決定好目標與期限了嗎？要不要談場戀愛呢？
這些都是讓女性自我磨練變得更有意思的方法喔！ 44
Rule 08
人生要貪心，
但行程表絕對不能填滿 48
Rule 09
不光只是「要加油！」
誇獎自己「做得很棒！」更是貪心生活的秘訣 51
Rule 10
女性自我磨練的方法會隨著年齡改變 57
Rule 11
巴黎女子與亞洲女性
在美麗意識上決定性的不同點是？ 61
Chapter 2
磨練費洛蒙
Rule 12
女性是由女性荷爾蒙支配的 66
Rule 13
掌握女性荷爾蒙的週期
並以此為生活基礎 72
Rule 14
透過香草與芳療的力量
促進女性荷爾蒙分泌 78
Rule 15
保持身體溫熱
女性荷爾蒙自然就會平衡 82

Rule 16
引出費洛蒙
讓女性特質更加提昇 87
Rule 17
壓力可藉著冥想抒解 93
Rule 18
從早餐中增加酵素攝取 100
Rule 19
與其勉強確實做到一日三餐，
不如少量多餐 108
Rule 20
睡前吃東西
只是徒增內臟負擔 112
Rule 21
能夠促進美麗荷爾蒙分泌的
睡眠術是？ 116
Rule 22
利用呼吸法增加幸福荷爾蒙 122
Rule 23
輕快健走能夠
提昇費洛蒙 127
Rule 24
老化的真相就是荷爾蒙分泌衰減，
好好享受當下比強求年輕更重要 131
Rule 25
就算健康檢查的數值沒問題
也不一定是真的健康 135
Chapter 3
磨練外在美
——自我保養
Rule 26
身體就像交通工具
定期保養是絕對不可欠缺的 140
Rule 27
高雅的女性
不論手腕、腿部一定都是從內側往外側移動 144
Rule 28
每天穿短裙
腿也會跟著變漂亮 147
Rule 29
從髖骨開始都是我的雙腿！
稍微改變走路方法就能讓整體姿勢更美 150
Rule 30
利用鏡子
打造理想的體態 154
Rule 31
創造易瘦體質
比減去體重更重要 159
Rule 32

請專家幫妳上妝
讓妳發現嶄新的自己 164
Rule 33
雨天對肌膚非常好
所以做「六月新娘」吧？！ 168
Chapter 4
磨練外在美
——沙龍保養
Rule 34
國、高中時夏天曬黑秋天就能白回來，
但四十歲後曬過的肌膚到冬天都還有痕跡 174
Rule 35
從皮膚開始調整荷爾蒙的
「費洛蒙療程」 179
Rule 36
讓妳同時獲得美麗與自信的
「量身訂作美容」 183
Rule 37
固定諮詢的美容師
正是能夠最大限度引導出美麗的幫手 187
Rule 38
要不要借助專家之手
決定權都在妳 191
Rule 39
扔掉固有的觀念
提昇美麗的機會就能大幅增加 194
Chapter 5
磨練戀愛能力
Rule 40
當個給人落差感的女性 198
Rule 41
成為握有選擇權的女性？
或是供人挑選的女性？ 204
Rule 42
想成為「他」心中唯一的女性
那就要好好擬定策略 208
Rule 43
戀愛絕無不勞而獲
磨練感性，好好談場戀愛 212
Rule 44
能夠快速磨練感性的方法是？ 216
Rule 45
親密關係中
要適時向「他」表達妳的需求 220
Rule 46
不論戀愛中或是失戀時
都要磨練感性 224
Chapter 6
磨練品味

Rule 47
拒絕對流行照單全收
享受混搭的樂趣 230
Rule 48
投資自己
生活就會大不同 234

《美女不說，卻默默在做》

精彩短评

1、非常喜欢这本书。

《美女不說，卻默默在做》

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