

美丽笔记（白金升级版）



[美丽笔记（白金升级版）_下载链接1](#)

著者:金韵蓉 著

[美丽笔记（白金升级版）_下载链接1](#)

标签

评论

买给妈妈看的，妈妈很喜欢金老师的文笔，而且金老师看上去就很温柔知性

金老师一向优雅，有一次在城际上看到她本人，太激动了，本人更漂亮更有气质

自己还没看就被媳妇抢走看了，书是好书！好评！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

一如既往的喜欢作者的文笔！

买了很多书，第二天还没到货就有活动，能便宜不少

挺好的，超值呀

还没有看，应该还不错的吧

精油的不太实用，但是其他的生活理念的很好

金老师的书，学到了很多。

不错，是本好书 支持

还不错

写的很好，不用与其他美容类书籍

金韵蓉的书一直 想买 哈哈 终于到手 好好用心看

女人本来就很美，通过美丽日记，让美升级

书里面主要还是教授我们正确的保养理念，比如less is more，你知道的越多，反而用的保养品越少。

好书好书好书好书好书

给老婆买的，很喜欢！

看了金老师2本精油书，觉得很不错呀，这本还正在看呢

刚拿到书，翻了几页，不错不错，喜欢。

让自己美丽起来

书已收到，还没看……

质量很好，书是经典的不用说了，值得看的

学习基本的护肤知识

很好的一本书，看了很有感触。

送货比较快！质量就是好！

原版也有，纯属收藏吧

看过了女人30+，看看别的

还是很不错的，多点书

好书。 。 。 。

为自己收藏的，慢慢看

和蔼的金老师，和风细雨的文字，好好学习了

[illegible]

看别人推荐才买的这本书，买到之后就翻翻看了看，没有特别有收获，坐了三天，一边做笔记一边看，终于看完了，做了5页笔记，就是所有的收获。现在已经放书橱里不再看了，上面介绍的一些小方法还是比较有用的，不过都是跟精油有关，现在精油在市面上还没有特别普及，所以我觉得性价比不高，22元，贵了，现在可以出手，书就只看过一遍，很新，谁想要的话15元转走~

[illegible][illegible]

喜欢！

学习中

著名营养专家范志红教授审定
诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！中国人自己的包含问题自己解决，食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。
俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多了。现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1/5的癌症都是人们“吃”出来的。

著名营养专家范志红教授审定
诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！中国人自己的包含问题自己解决，食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。
俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多了。现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1/5的癌症都是人们“吃”出来的。

著名营养专家范志红教授审定
诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！中国人自己的包含问题自己解决，
食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。

诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！中国人自己的包含问题自己解决，食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多的。现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1/5的癌症都是人们“吃”出来的。

著名营养专家范志红教授审定

诠释新版中国居民膳食指南，层层分析，步步解惑！中国人自己的包含问题自己解决，食物多样是“王道”，吃对三餐和零食。管住嘴、迈开腿，快乐健康长相随。

俗话说：“国以民为本，民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。随着人们生活水平的不断提高，吃出来的问题也越来越多的。现在人们吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，这种低膳食纤维高脂肪的饮食结构必将导致高脂血症、肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等发病率的直线上升。专家指出，现在大约50%的癌症与饮食因素有关，1/5的癌症都是人们“吃”出来的。

"[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

[NRJJ]读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。

“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。

读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。[NRJJ][BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。读书很有意义，

之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上时，

脑海里面时不时会出现一个声音：“你在挥霍青春！”。[NRJJ]"

好

纸张非常不好、书上满是污渍、能感觉到包书的人对购买者的不负责和对书的不尊重！拿到8成新的书时、心里凉凉的。

物流很快！令人惊讶！美丽笔记（白金升级版）建议网友购买
在《美丽笔记（白金升级版）》中，金老师与更多的女性分享她的经验，述说她对生命与美丽独到的见解。读金老师温婉知性的文字，体悟她随意散落在字里行间的生活智慧，分享她作为女人对生活与美丽的理解。她的睿智、知性、从容，让每一个女人都可以对生活胸怀梦想？出版时间2011-01-01共253出版社是漓江出版社作者金韵蓉读书的好处很多。

\\N\\N读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧 \\N\\N读书的好处有很多.我给你介绍以下几点:

1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.\\N2.可提高我们的阅读能力和写作水平.

\\N3.可以使我们变的有修养.\\N4.可以使我们找到好工作.

\\N5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

\\N\\N多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

\\N\\N多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

\\N\\N多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

\\N\\N多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

\\N\\N多读书，也能使你的心情变得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

\\N\\N读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！1、高尔基曾说：“书是人类进步的阶梯。”的确，看一本好书就像在和一個高尚的人谈话，书在每个地方，每个时代都有着重要的地位，包含着无穷无尽的知识。

\\N\\N “一个家庭没有书，就等于一间房子没有窗子。”可想而知书在日常生活中的重要性。它像一束阳光，一扇风景。不仅可以提高我们的生活情趣，而且，使生活变的更加丰富多彩，有声有色。我们通过读书丰富知识，增长见识，让生活过得更充实，更有

意义。在书中我们可以学习许多小窍门，解决生活中遇到的小难点。

\\N\\N几百上千年前的古人已经知道了读书的好处，有许多热爱读书的故事都流传至今，其中王羲之的故事非常值得我们深思相传。一天中午，王羲之正在读书，书童送来馍和蒜泥，他因为看书入了迷，竟拿着一块馍沾了墨汁就往嘴里送，错把墨汁当蒜泥吃了，还说：“今天的蒜泥真香啊！”

\\N\\N通过这个故事，我深深体会到了读书的重要性，前人能做到读书废寝忘食的地步，为后人留下了许多宝贵的知识，财富，我们有什么不好好读书而沉迷于游戏，电视？与他们相比我们不感到惭愧吗？

\\N\\N读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……

\\N\\N在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。

[美丽笔记（白金升级版）_下载链接1](#)

书评

[美丽笔记（白金升级版）_下载链接1](#)