

私の本棚 2014. 5月～

BOOK LIST

本棚のテーマは「自分磨き」

今回の本棚は、読めばきっと1歩進んだ自分になれる自己啓発本を集めました。キレイになるためのヒントや、日常をいつもよりちょっとだけハッピーにする方法が満載です！この本たちを読んで自分を磨いて、楽しくて幸せな毎日を送りましょう♪

書名	著者名	出版者
美人のひと言	赤羽建美／著	PHP研究所
足ヤセレシピ	青木晃／監修	コナミデジタルエンタテインメント
キレイをつくる朝の習慣	友利あらた／著	ベストセラーズ
朝に強い女性になるカンタン習慣	PHPカラット／編	PHP研究所
幸運が舞い降りる笑顔の法則	佐藤富雄／著	スリーエーネットワーク
大人になる前に身につけてほしいこと	坂東真理子／著	PHP研究所
一生太らない体のつくり方	石井直方／著	エクスタレッジ
うまくいく女(ひと)にはワケがある	有川真由美／著	グラフ社
100%奇跡がおこる・乙女の魔法のつかいかた。	上原愛加／著	学研パブリッシング
女子の魂!	蝶々, よしもとはなな／著	マガジンハウス
評価が9割アップする第一印象のルール	和真音／著	ビジネス社
「受かる」就活女子レッスン	碓ともみ／著	幻冬舎ルネッサンス
快眠美人になる!	睡眠改善委員会	ホーム社
読むだけで思わず二度見される美人になれる	神崎恵／著	中経出版
恋ベタだからって嘆いているのはもったいない	中居真麻／著	宝島社
ひらいて	綿矢りさ／著	新潮社
akinoichigoの女の子のかわいいお弁当	稲熊由夏／著	宝島社
美人肌になるためのスキンケア76の法則	吉木伸子／著	宝島社
やってるかもしれないけどやってはいけない日本人のマナー	福島由美／監修	ブルーロータスパブリッシング



オススメ BOOK

- ・『大人になる前に身につけてほしいこと』

人間関係のことや心の持ち方のことなど、すてきな人になるためのアドバイスの詰まった本です！
豊かな人生のヒントに出会えますよ！ (みさ)

- ・『受かる就活女子レッスン』

就活中のあなたにも！まだまだ先だーと油断しているあなたにも！
この本を読んで“受かる就活”始めませんか？ (ちなみ)

- ・『女の子のかわいいお弁当』

自分のため、誰かのためにかわいくて美味しいお弁当を作ってみたい！
まずはその気持ちが大切です♡
気になったあなた、是非ページをめくってみてください！ (さよ)

- ・『読むだけで思わず二度見される美人になる』

髪、顔、眉、香など、ポイントごとに読めます！さらに、見開きで図も付いて分かりやすいですよ！
身だしなみが気になる人は手に取ってみてね。 (るな)

- ・『キレイを作る朝の習慣』

朝起きて顔を洗ってご飯を食べる…みんなが毎日していることにキレイになる秘訣がある！
ちょっとした工夫でキレイな女性になれちゃう一冊です♪ (みさき)

- ・『一生太らない体の作り方』

激しい運動や食事制限で痩せるだけがダイエットじゃない！
代謝を上げて太りにくい体をつくり、健康に過ごしたいあなたに、スロートレーニングがおすすめ
です。 (ななえ)

おわりに

今回紹介した本たちは、「女の子がもっと楽しく、幸せな毎日を送れるように！」と考えながら選びました。新学期が始まって、新しいことに挑戦したいな～とか、ちょっと違う自分になりたいな～と考えている人にぜひ読んで欲しいです。自分に自信が持てない…と悩んでいる人も、この本たちを読めばきっと明るく前向きに頑張ろうと思えるようになるはず。自分を磨いて、毎日をハッピーに過ごしていきましょう！♡