

《青春不老--家庭诊疗室》

图书基本信息

书名：《青春不老--家庭诊疗室》

13位ISBN编号：9787506246385

10位ISBN编号：7506246384

出版时间：2002-10

出版社：世界图书出版西安公司

作者：（美）克拉芬

页数：430

译者：齐若兰

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.tushu111.com

《青春不老--家庭诊疗室》

内容概要

编辑推荐：本书精选世界权威医生及专家提出的家庭生活处方，从23个方面详细介绍，快学易做，拥有此书，让你轻轻松松活得健康自在。例如：超级食物青春之泉；激进脑力有妙方；睡得好身体棒；敞开身心让压力单飞；乐在工作不知老；青春看得见年龄猜不透；运动运动不再腰酸背痛；燃烧脂肪留住青春；乐观、淘气永保赤子之心；放慢步调与时间作朋友等等。

《青春不老--家庭诊疗室》

书籍目录

- 1.超级食物青春之泉
- 2.激进脑力有妙方
- 3.睡得好身体棒
- 4.敞开身心让压力单飞
- 5.乐在工作 不知老
- 6.青春看得见 年龄猜不透
- 7.运动运动 不再腰酸背痛
- 8.燃烧脂肪 留住青春
- 9.乐观、淘气、永保赤子之心
- 10.放慢步调与时间作朋友
- 11.打破常规 迎接新挑战
- 12.完美“心”生活——预防心脏病
- 13.远离“甜蜜”的陷阱——预防糖尿病
- 14.细胞的秘密——预防癌

《青春不老--家庭诊疗室》

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.tushu111.com