

# 《人人都能活到100岁》

## 图书基本信息

书名：《人人都能活到100岁》

13位ISBN编号：978751434019X

出版时间：2016-5-23

作者：维克多·赛格诺

页数：184

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](http://www.tushu111.com)

# 《人人都能活到100岁》

## 内容概要

HOW TO LIVE 100 YEARS AND RETAIN YOUTH , HEALTH , BEAUTY  
——A COURSE OF PRACTICAL LESSONS IN LIFE CULTURE

风靡美国中产阶级的16节健康课！

自然疗法、呼吸之道、锻炼方法、饮食之道、心理调解.....

简简单单 奠定健康基础 带来健康长寿

原版实体书超过800万册

电子版累计份数600万份

# 《人人都能活到100岁》

## 作者简介

维克多·赛格诺（A. Victor Segno，1870—1937），

美国最有影响的灵修和“新思想”作家之一、“心灵主义”学说的创建人。

他曾在洛杉矶创办“赛格诺成功俱乐部”并招收会员，  
向他们传授成功及健康的经验和方法，  
通过简单的训练感受心灵疗法的神奇功效。

赛格诺非常重视精神的作用，  
他认为想要成功和在生活中获得幸福，  
心境平和及心灵修养是大前提。

# 《人人都能活到100岁》

## 书籍目录

- 第1课 人人都要坚信自己能活到100岁1
- 第2课 恢复身体机能的自然疗法11
- 第3课 如何才能做到健康长寿19
- 第4课 意念的力量31
- 第5课 学会全神贯注41
- 第6课 呼吸之道53
- 第7课 简单且合乎自然的锻炼方法65
- 第8课 学会放松和保证充足睡眠是健康的基石81
- 第9课 我们应该吃什么95
- 第10课 沐浴的功效109
- 第11课 穿衣之道117
- 第12课 如何追回逝去的青春127
- 第13课 让美丽伴随我们一生139
- 第14课 爱和婚姻让生命更长久149
- 第15课 避免突发事件159
- 第16课 毕生都要坚持的健康准则167

# 《人人都能活到100岁》

## 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](http://www.tushu111.com)