

《活100歲.30歲是關鍵》

图书基本信息

书名：《活100歲.30歲是關鍵》

13位ISBN编号：9789866643002

10位ISBN编号：986664300X

出版社：知青頻道

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

《活100歲.30歲是關鍵》

內容概要

要活100歲，從30歲開始保養您的身體！30歲大修身體。30歲是人體大多數器官衰老的起點。30歲前你找病，30歲後病找你。30歲，人類衰老的分水嶺。30歲，您需要去體檢，有病治病，無病先防。30歲你該：滋潤臟器，主動飲水。延遲衰老，運動雙腳。飲食保健，多吃核酸。生命不「透支」，精神常放鬆。30歲您更應該學會認識身體、大修身體、保養身體。本書教您大修全身：怎樣大修消化系統。怎樣大修呼吸系統。怎樣大修循環和內分泌系統。怎樣大修腦和神經系統。怎樣大修運動系統。怎樣大修泌尿生殖系統。怎樣大修感覺器官。健康從現在開始，本書每個家庭必備，是全家人都需要的健康保健書。

《活100歲.30歲是關鍵》

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