

《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

图书基本信息

书名：《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

13位ISBN编号：9789862416203

出版时间：2012-12-5

作者：南雲吉則

页数：240

译者：呂美女,黃怡筠,洪逸慧

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

《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

內容概要

轟動全日本NO.1的話題書，
史無前例！三本著作同時登上日本百大暢銷排行榜的最受歡迎醫生！
為什麼！南雲醫生的57歲比你的30歲還年輕？
因為，他擁有真正「逆生長」變成童顏的健康習慣！
真正的「心．美．體」由內而外，南雲流的重返年輕術！
顛覆你所有成見，只需要「戒掉」，就能回復年輕！
丟掉你的計步器吧，想瘦的人，千萬別做運動！
肚子餓得「咕嚕咕嚕」叫時，就是身體回春的時刻！
吃生菜會弄壞身體，「一天一餐」隨你大吃法，瘦得更快！
過度洗頭反會禿頭，用蔬菜改善體味，從此外貌減齡！
在討厭的事物中附加喜歡的部份，聰明解壓才能更年輕！
醫學博士南雲吉則35歲時，體重比現在多15公斤，還出現腹部中廣的體型，但是現在57歲的他，卻具有「血管齡26、骨骼齡28、頭腦齡38」令人訝異的年輕體格！南雲博士既沒有特別到健身房運動，或採用特殊的保養品，他只是用了100個簡單的好習慣，喚醒了原本身體中沉睡、沒有被發揮的力量。現在就採用南雲流的重返年輕術，開始善待你的身體吧！

《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

作者簡介

南雲吉則 (Yoshinori Nagumo)

南雲醫院總院長。乳腺專科醫師、醫學博士、東京慈惠會醫科大學、近畿大學兼任教授。韓國東亞醫科大學、中國大連醫科大學客座教授。一九五五年生，父親南雲吉和是日本美容外科先鋒。東京慈惠會醫科大學畢業後，曾在東京女子醫大學習整形外科、在癌研究會附屬醫院外科學習癌症治療。歷經東京慈惠會醫科大學第一外科乳腺外聘醫療主任，然後設立專治乳房病症的南雲醫院。

以「專為女性最重要的乳房，由美容、健康、功能做好生涯守護」為宗旨，在東京、名古屋、大阪、福岡開設四家醫院。將熱忱投注於癌症手術、乳房手術。他也擔任歷屆乳癌學會、整形外科學會、以及美容外科學會研習會的講師。

同時具有「實際年齡58歲、血管年齡26歲、骨骼年齡28歲、頭腦年齡38歲」令人訝異的年輕體格。曾在電視、雜誌、書籍等多媒體上發佈「牛蒡茶」、「一日一餐」、「只吃六分飽」等獨特的重拾年輕技術。他也是二〇一二年國際抗老醫學會的名譽會長。二〇一二年四月開始參與常態性電視節目《幫你找到主治醫生的診療所》(東京電視台)演出。

主要著書包括：《超過五十歲、看起來像三十歲的生活法》(講談社+a新書)、《空腹讓人健康》(Sunmark出版)、《牛蒡茶讓人回到二十歲》(軟體銀行創作出版)、《讓你比實際年齡小二十歲的生活術》(PHP文庫)、《南雲七日回春瘦身術》(軟體銀行新書)等。

《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

書籍目錄

《Dr.南雲年輕20歲的100個習慣》

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