

《做妳自己的醫師》

图书基本信息

书名：《做妳自己的醫師》

13位ISBN编号：9789866773938

10位ISBN编号：9866773930

出版时间：2009-7

作者：許博

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

《做妳自己的醫師》

內容概要

女人要追求美麗、財富與幸福快樂的人生，健康是首要元素。健康的身體是女人一生快樂的綠色通行證，缺乏健康一切都無福消受或根本不存在，妳必須對自己的健康負起責任來。

本書提出求醫不如求己，每個人都是自己的最佳保健醫生，妳必須為自己的健康作個計劃，才能有效地預防疾病的發生。

本書主要闡述了女性的健康與美麗，讓愛美的女性對健康有一個全面的認識；

特色1：本書從提高身體免疫機能、生理、心理、營養、睡眠、養顏、運動等方面，指導女性一步步由內到外調理身體達到平衡狀態，進而達到延緩衰老，滋潤容顏，提高工作、學習能力，改善生活品質。

特色2：本書討論懷孕、避孕、月經、乳房、減肥、瘦身等女性普遍關注的問題，給予權威中肯的建議。

特色3：本書採用預防醫學觀點、輔以食療等自然療法，讓現代女性吃得更自然、活得更健康。「頭痛醫頭，腳痛醫腳」、「生病才想起看醫生」早已是落伍的健康觀念了。要想治好病，最好的方法莫過於不生病！

特色4：本書中的「不用安眠藥的10種催眠法」、「不老餐食譜」、「四季美容養生湯」、「紅顏美人的補血秘方」、「蔬菜水果養顏秘方」、「國際流行養顏法」等內容，教女性讀者如何DIY吃出美麗、睡出健康。

《做妳自己的醫師》

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