

# 《更年期更美麗》

## 图书基本信息

书名：《更年期更美麗》

13位ISBN编号：9789867642127

10位ISBN编号：9867642120

出版时间：20031001

出版社：二魚

作者：陳念萱

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)

# 《更年期更美麗》

## 內容概要

妳相信嗎? 醫學資料顯示, 人要用半生的時間與更年期相處, 而更年期卻教會了我如何與自己相處...作者陳念萱36歲就經歷了更年期, 她以巧思與溫柔克服更年期的衝擊。「更年期」有許多負面的看法, 陳念萱以自身體會, 為更年期打氣加油! 她認為這是女人一生中最舒服的時刻, 她也指出, 其實, 男人也有更年期; 一個人將用半生的歲月與更年期共處。

本書細數經歷更年期的種種體會, 娓娓道來心靈與身體必須具備的戰鬥力與柔軟度, 作者並加入創意食譜, 教你用更便宜的食材, 做出溫暖的好菜好湯, 對於正經歷更年期, 或是將要進入更年期的人, 同時具有心靈與實際操作的療效。

### 作者簡介

陳念萱

1968年進華興育幼院, 1976年華興育幼院畢業, 具有中醫師執照。作品見諸報章雜誌, 筆調溫暖熱情又溫柔, 擅做菜, 更擅烹煮自己發明的菜。

陳念萱作品有: 《不丹, 深呼吸》、《尋找上師》、《愛麗絲流浪記》、《愛麗絲的童年》、《愛麗絲的天使》等。

# 《更年期更美麗》

## 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)