

# 《40岁女人的101个健康细节》

## 图书基本信息

书名：《40岁女人的101个健康细节》

13位ISBN编号：9787534134739

10位ISBN编号：7534134730

出版时间：2009-5

出版社：何凤娣 浙江科技出版社 (2009-05出版)

页数：227

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)

# 《40岁女人的101个健康细节》

## 内容概要

《40岁女人的101个健康细节》告诉你要保持身体的健康，就要科学饮食与起居、合理运动、远离疾病；要维护容颜的美丽，就要抵抗衰老。除此之外，对于良好心境的保持，自我内涵的充实，婚姻与爱的维护，家庭与工作的平衡……你都可以从本书中获得帮助，并能真正受益。40岁的你如果不忽略自己，生活一定也不会忽略你，它会让你的每一天都是健康的、美丽的、幸福的。

# 《40岁女人的101个健康细节》

## 书籍目录

PART 1 40岁的女人拥有30岁的肌肤PART 2 越“减”越快乐PART 3 要做“性”福女人PART 4 日常起居，健康从小事做起PART 5 做自己的营养师PART 6 合理运动不伤身PART 7 关爱自己，远离疾病PART 8 阳光心态，健康自然来

# 《40岁女人的101个健康细节》

## 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)