

<<一生的减龄方案>>

图书基本信息

书名：<<一生的减龄方案>>

13位ISBN编号：9787212030209

10位ISBN编号：7212030201

出版时间：2007-4

出版时间：安徽人民出版社

作者：迈克尔·罗伊森

页数：436

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：<http://www.tushu007.com>

## <<一生的减龄方案>>

### 内容概要

《一生的减龄方案》讲述减龄方案研究小组历时13年，综合33000项医学研究，结合大范围的调查测试，为你带来医学界最有价值的信息：保持动脉年轻可以预防心脏病突发、中风、失忆、血管疾病，阳痿，提高性生活质量，防止发生皱纹；癌症反映你的免疫系统已经老化。让你的免疫系统持久年轻，是让你远离癌症的最好方法；三大影响衰老的最重要的因素，做78件小事就能有效控制。

<<一生的减龄方案>>

作者简介

作者：(美)迈克尔·罗伊森 译者：薛振华 韩冰

## <<一生的减龄方案>>

### 书籍目录

谢辞前言第一章 更年轻，更长寿第二章 你的真实年龄是几何？  
第三章 每天年轻多一点第四章 保持热血沸腾第五章 免疫系统第六章 衰老的环境智慧的生活第七章 减轻压力第八章 吃真正的巧克力！  
第九章 三种延缓衰老的锻炼方式第十章 维生素的力量第十一章 每天多一点呵护第十二章 医生笔记第十三章 80岁的年龄，52岁的感觉

## <<一生的减龄方案>>

### 编辑推荐

《一生的减龄方案》帮助你减龄！

33000多项医学研究证明，人的衰老速度25%取决于基因，75%取决于你的选择。

逾千万人参与的减龄体验证实，贯彻此方案，男人可以年轻27岁，女人可以年轻29岁。

<<一生的减龄方案>>

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:<http://www.tushu007.com>