

<<如何使你年轻10岁多活10年>>

图书基本信息

书名：<<如何使你年轻10岁多活10年>>

13位ISBN编号：9787800731976

10位ISBN编号：7800731979

出版时间：2000-1

出版时间：中信出版社

作者：戴维·赖伯克

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>

## <<如何使你年轻10岁多活10年>>

### 内容概要

当你读完这本耳目一新的书，你就会欣喜的相信，年轻十岁多活十年不再是遥远的梦想，而是每个人都能做到的，这本书是职业女士健康生活的指南。

## <<如何使你年轻10岁多活10年>>

### 书籍目录

前言

导言

第一章 岁月流逝 青春永驻

第二章 赖伯克博士的抗衰老食物计划

第三章 锻炼使你年轻

第四章 抗衰老的消减紧张之道

第五章 中年：人生中重要的过渡期

第六章 保持性年轻、生育健康

第七章 保持骨骼年轻

第八章 防止皮肤、头发、牙齿衰老

第九章 保持心脏强壮与健康

第十章 戒烟增寿

第十一章 心理年轻人就年轻

第十二章 减轻压力 延长生命

<<如何使你年轻10岁多活10年>>

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>