

《50岁完美生活方略》

图书基本信息

书名：《50岁完美生活方略》

13位ISBN编号：9787801965998

10位ISBN编号：780196599X

出版时间：2008-1

出版社：现代教育

作者：李建军

页数：207

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.tushu000.com

《50岁完美生活方略》

内容概要

《50岁完美生活方略》

作者简介

美国南加州大学人体工程学计划主任 联合国教科文组织顾问 (1998-2002)
复旦大学客座教授 马来西亚艺术学院客座教授

书籍目录

第一章 “知天命”2年

- 1.收获的50岁
- 2.天人合一与50岁生活
- 3.阴阳易变与50岁生活
- 4.50岁和谐家庭密码

第二章 50岁：渴望健康

- 1.人类的寿命究竟有多长
- 2.人体急剧衰老的十年
- 3.男女衰老的各式表情
- 4.人体衰老

第三章 50岁生理卫生保健

- 1.50岁的生理保健
- 2.50岁保健的关键
- 3.男女不同的保健重点
- 4.50岁心理卫生保健
- 5.50岁婚姻稳固策略

第四章 50岁饮食方案

- 1.50岁的饮食
- 2.50岁怎么吃更健康
- 3.50岁人喝什么
- 4.50岁女性饮食保健
- 5.50岁男性饮食保健
- 6.50岁的人该如何进补

第五章 50岁女性美容策略

- 1.解读50岁美容
- 2.性生活与50岁美容
- 3.运动与50岁美容
- 4.饮食与50岁美容
- 5.汤浴与50岁美容

第六章 50岁男性保健策略

- 1.沐浴保健法
- 2.性与50岁保健
- 3.运动保健法

第七章 50岁事业稳固策略

- 1.人到50话事业
- 2.50岁心态调整策略
- 3.50岁事业稳定策略
- 4.为事业画个圆满句号

第八章 50岁的居家环境

- 1.家居环境与50岁生活
- 2.50岁的家居大环境
- 3.50岁家居小环境
- 4.家具选用与摆放

第九章 50岁的家庭生活

- 1.影响50岁家庭生活的三大要素
- 2.开始培养自己的爱好
- 3.关爱孩子的事业与婚姻

- 4.给父母更多的爱
- 5.50岁家庭理财方案

《50岁完美生活方略》

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.tushu000.com