

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《如何使你年轻10岁多活10年》

内容概要

本书以涉及营养、健身等多方面的综合性方法首次实现了一个稳健的承诺-多享受十年健康而充满生机勃勃的生活。本书面面俱到，从各种角度阐述了有关心智和身体各方面的问题，为我们提供了解决问题的多种选择。本书以一种简明而贴近个人的方式描述了生活方式中最重要的问题，向那些愿意为活得更长、更健康、更快乐而努力的男性提供了一系列连贯而坦诚的建议。

本书通俗易懂，以科学研究为依据，为你实现享受十年青春生活提

《如何使你年轻10岁多活10年》

书籍目录

- 第一章 岁月流逝青春用驻
- 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 抗衰老的消解紧张之道
- 第五章 中年：人生的重要过渡期
- 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:www.tushu000.com