

《美麗到100歲的關鍵祕密》

图书基本信息

书名：《美麗到100歲的關鍵祕密》

13位ISBN编号：9789862725338

出版时间：2004-10-3

作者：白澤卓二

页数：221

译者：邱香凝

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

《美麗到100歲的關鍵祕密》

內容概要

《美麗到100歲的關鍵祕密：日本基因學博士教妳，不管到了幾歲都依然美麗的101個選擇！》收錄基因遺傳學博士最想傳達給所有女性的101個重要訊息，從基本觀念開始，到最新預防醫學研究，各篇皆以醫學新知 + 科學驗證 + 幽默漫畫 + 重點提示的方式呈現，為您防範或解決各階段年齡層可能出現的困擾。

《美麗到100歲的關鍵祕密》

書籍目錄

看電腦超過30分鐘會招來暗沉及黑眼圈？
肩膀僵硬會導致皺紋的生成？
隨年齡粗大的毛孔，是紫外線累積造成？
水腫可能導致橘皮組織？
復胖後，脂肪比例會增加？
唱卡拉OK也能減肥？
巧克力和可可亞可以防癌？
不吃早餐會陷入惡性肥胖？
植化素如何攝取的瘦身效果最好？
外食時，到底要先喝湯，還是先吃沙拉？
攝取哪種營養才能從體內解決白髮問題？
30歲之後，為什麼指甲特別容易斷裂？
就算是「假笑」，也能提升自己的女人味？
經常進行溫暖的肌膚接觸，也能美麗長壽？
「感動」也能幫助頭腦回春？
除了年齡，飲食也會導致牙齒變黃？
盛飯時少盛一口就能變瘦？
早晨到底該喝冷水還是溫水？
生理週期減重雖然有效，但也可能引起生理不順？
什麼是能讓外表年輕5歲的頸部體操？

《美麗到100歲的關鍵祕密》

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