

《年轻十岁的秘密》

图书基本信息

书名：《年轻十岁的秘密》

13位ISBN编号：9787213023453

10位ISBN编号：7213023454

出版时间：2003-1

出版社：浙江人民出版社

作者：罗伯特·塞巴斯蒂安

页数：207

译者：邵灵侠

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

《年轻十岁的秘密》

内容概要

编辑推荐：新生活新理念新视野译丛。罗伯特·塞巴斯蒂安的这本书，将使您眼界大开。科学家是否找到了长寿基因，年龄曲线为何屡屡向上攀升，97岁的深海潜泳爱好者，影视明星的养颜秘诀，您可以大吃大喝地变得苗条，有关计算卡路里的荒谬理论，在实验室里创造出无皱纹皮肤，脂肪创造者和脂肪杀手，怎样让身体排出毒素，神秘的“人体生物钟摆”青春永驻：把40岁保持20年。

《年轻十岁的秘密》

书籍目录

我的朋友约翰内斯（代前言）

第一章 像神灵一样长生不老

第二章 青春永驻的秘密

第三章 什么东西人肥胖；什么东西使人苗条

第四章 什么因素让我们生病；什么让我们保持健康

第五章 什么东西让我们老态龙钟；什么东西让我们更加年轻

结束语：历史时代的转折点和一种崭新的认识

金科玉律：年轻10岁的七大秘诀

美体秘方：有氧运动

《年轻十岁的秘密》

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