

《男士指南：如何使你年轻十岁多活十年》

图书基本信息

书名：《男士指南：如何使你年轻十岁多活十年》

13位ISBN编号：9787800731969

10位ISBN编号：7800731960

出版时间：2001-02

出版社：中信出版社

作者：（美）赖伯克

页数：304

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

《男士指南：如何使你年轻十岁多活十年》

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

《男士指南：如何使你年轻十岁多活十年》

书籍目录

- 第一章 岁月流逝青春用驻
- 第二章 心理年轻人就年轻
- 第三章 抗衰老的消解紧张之道
- 第四章 保持年轻健康
- 第五章 中年岁月：赢得人生的第二次成功
- 第六章 赖伯克博士的抗衰老食品方案
- 第七章 锻炼使你年轻
- 第八章 保持心脏强壮
- 第九章 防止皮肤及头发衰老
- 第十章 戒烟增寿
- 第十一章 使人长寿的生活方式

《男士指南：如何使你年轻十岁多活十年》

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