

《不老奇蹟-男性抗衰老計畫》

图书基本信息

书名：《不老奇蹟-男性抗衰老計畫》

13位ISBN编号：9789866404139

10位ISBN编号：9866404137

出版时间：2009-9

作者：陳晶晶

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

《不老奇蹟-男性抗衰老計畫》

內容概要

延緩老化是可以做到的。

本書介紹現代男性比較常見的早衰現象，並提出積極有效的建議和防治方法。

我們要做的，是幫助你尋找到一些行之有效的方法——

專家分析 權威、及時、有效。也許你看見的只是身上的一些表面現象，比如同樣是感冒，同樣是頭髮脫落，卻隱藏著不同的原因，因此，你首先要瞭解隱藏在這個現象背後的真實原因。本欄目將從醫學的角度，幫你尋找到現象的根源，並從這個根源出發，提供解決問題的正確思路和方法。

太太提醒 溫馨、具體、得當。也許，提醒是需要一種行之有效的方法或技巧的。對於粗枝大葉的男人，或者是滿不在乎的男人，生活中妳關心他，心疼他，那妳必須運用技巧，告訴他一些生活中的注意事項，還不至於顯得妳瑣碎和絮叨，並且，妳要力求把問題講得深入淺出，讓他易於接受，從內心信服妳，甚至，他不得不佩服妳，對妳豎起大拇指。

營養飲食 均衡、充足、全面。主要從營養學上入手，分析飲食營養對身體健康、早衰的調理作用以及延緩衰老的食補理念。人體之所以出現健康危機、免疫力下降和亞健康狀態，很大程度上是由於營養缺失或營養不均衡造成的。因此，瞭解一些營養飲食是非常有必要的。愛心廚房 簡單、方便、健康。當然，這裏主要介紹食譜具體的操作方法。我們的目的是要教給你一手美食的本領，讓你在廚房裏將愛烹製出多道神奇的食物，以防止或者緩解丈夫的“早衰”現象。

康療保健 指導、保健、和諧。讓妳輕易學會簡單有效的推拿及按摩手法。事實上，學會按摩並不難，只要你堅持，你一定會看到他身體的痛苦在你卓有成效的“工作”中有所緩解，從而贏得家庭生活的和諧。溫馨貼士 常識、愉快、人性。這是一個補充性的知識欄目。除了介紹一些延緩“早衰”的小知識外，我們還跟進補充了一些生活中的小常識。當然，這些都與保健有關，比如說介紹如何預防和治療脫髮知識時，還特別提示你，在為先生選擇洗髮精時需要注意的相關問題。

相信本書給妳帶來愉快閱讀的同時，也為終日在職場上拼搏的男性送去健康的關懷。

《不老奇蹟-男性抗衰老計畫》

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