

《爱动的女人不会老》

图书基本信息

书名：《爱动的女人不会老》

13位ISBN编号：9787511270700

出版时间：2014-9-1

作者：刘丽娜

页数：170

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

《爱动的女人不会老》

内容概要

不爱动的女人老得快！先做测试，认清体质再运动！所有女性都可能遇到的生理、心理问题，如痛经、便秘、痔疮、低血压、乳房胀痛、神经衰弱、疑心病等，都是造成女性衰老的信号灯，活得青春必须靠运动。但是对于现今压力大、工作忙的大多数女性来说，坚持运动是一件很难实现的事情，本书专门提供“简单易行、可快速解决女性不适症状、随时随地能进行”的绝妙运动方。

《爱动的女人不会老》

作者简介

刘丽娜，成长在中医世家，自幼耳濡目染，虽未从医，但对医学抱有浓厚兴趣，并以钻研各类中西医经典书籍为乐；对养生有独到见解，善从中医理论中去发掘精华，用以现代疾病的辅助性治疗；从务实角度，将中华养生精髓与西方医疗科学体系结合，致力于在现代生活与养生保健之间搭建桥梁。因从由实践中发现，运动处方对现代疾病有积极治疗效果，而积攒成功治疗经验，集结成书。

《爱动的女人不会老》

精彩短评

1、无干货

《爱动的女人不会老》

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