

<<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

出版时间：中信出版社

作者：（美）赖伯克

页数：304

字数：242000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<男士指南：如何使你年轻十岁多活十年>>

### 内容概要

当你读完这本耳目一新的书，你就会欣喜地相信，年轻十岁多活十年不再是遥远的梦想而是每个人都能做到的，这本书是职业男士健康生活的指南。

书籍目录

- 第一章 岁月流逝 青春永驻
- 第二章 心理年轻 人就年轻
- 第三章 抗衰老的消减紧张之道
- 第四章 保持性年轻、健康
- 第五章 中年岁月：赢得人生第二次成功
- 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

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:<http://www.tushu007.com>