

<<100个习惯让你年轻20岁>>

图书基本信息

书名：<<100个习惯让你年轻20岁>>

13位ISBN编号：9784806143345

10位ISBN编号：4806143340

出版时间：2012-3-24

作者：南雲 吉則

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>

<<100个习惯让你年轻20岁>>

内容概要

首先，请看封面：上面是作者56岁时的照片，下面是30几岁时的照片。
不可思议吧！

？

56岁的作者看起来居然比30几岁时还年轻！

！

你想不想像作者一样永葆年轻呢？

其实，只要改变一些生活习惯，你也可以做到！

本书中，作者介绍了100个习惯，让你年轻20岁。

“睡觉时候不要拉窗帘”、“乘车的时候不坐座位”、“不吃肉”、“不要削掉蔬菜和水果的皮”、“空腹时不要喝茶或咖啡”、“洗头不要太勤”……用南云流健康法永葆年轻吧！

<<100个习惯让你年轻20岁>>

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>