

<<激活你的激素>>

图书基本信息

书名：<<激活你的激素>>

13位ISBN编号：9787122012692

10位ISBN编号：7122012697

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：莉萨·戴尔

页数：195

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>

## <<激活你的激素>>

### 内容概要

你不必和潮热、性欲减低等衰老症状一起生活。

自然疗法可以帮你恢复激素的平衡，让你变得美丽、性感、充满活力，世界知名的自然疗法医师戴尔博士讲授已被科学证明了的七步法，这是一种简单、令人愉快、纯自然的疗法，可用来调整你的激素平衡，改善你的症状。

它包括激素激活的饮食和营养计划、全身的排毒计划、个人生理年龄的评估测试、平衡激素的顺势疗法，还介绍了实用的食谱，是每一位成熟女性的必备读本。

## <<激活你的激素>>

### 书籍目录

第一部分 了解你的身体和激素 第一步 了解激素替代疗法的危险 第二步 了解你体内的激素和它们为什么会失去平衡 第二部分 治疗、增强、激活你的身体和激素 第三步 排毒使身体充满活力 第四步 食物, 美味的食物: 激活激素的饮食 第五步 应激与激活激素的策略 第六步 情绪管理策略 第七步 同种疗法——激活激素的有力方法 第三部分 能激活激素的美味佳肴 附录A: 甲状腺功能减退的测试 附录B: 电磁能量和应激原 附录C: 关于社经生理重组的研究

<<激活你的激素>>

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>