

<<通向美丽健康的8个阶梯>>

图书基本信息

书名：<<通向美丽健康的8个阶梯>>

13位ISBN编号：9787501955015

10位ISBN编号：7501955018

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：布鲁门萨

页数：77

字数：100000

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>

## <<通向美丽健康的8个阶梯>>

### 内容概要

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。

我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。

为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。

如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

## <<通向美丽健康的8个阶梯>>

### 书籍目录

第一章 锻炼是通向健康的阶梯第二章 让你拥有完美的体重第三章 舒缓自我的压力第四章 平衡情绪第五章 消除阳光和年龄给皮肤留下的痕迹第六章 令人恢复青春的美容产品第七章 快速戒烟第八章 任何年龄都要有健康的性生活

<<通向美丽健康的8个阶梯>>

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>