

<<自然治疗法>>

图书基本信息

书名：<<自然治疗法>>

13位ISBN编号：9787506252522

10位ISBN编号：750625252X

出版时间：2002-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：美国《预防》杂志女性健康图书编辑部 编，陈立平，谢婷 译

页数：378

字数：249000

译者：陈立平

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>

## <<自然治疗法>>

### 内容概要

50多位美国知名的女性健美专家、运动生理学家以及私人体育教练向读者提供了全新、有效、快捷的家庭瘦身策略；向你展示最简便、最安全和最有效的健身方法，你不用花一大笔钱来购买昂贵的运动器材。

就能使你的身体更健康、更结实、更有型。

妇女们为节食主义所误。

节食主义者让我们摒弃食物的色香味所带来的快乐，让我们去注意到食物只会给身体增加脂肪。

于是我们看见蛋糕就想起肥腰；看见鸡腿，想起丰臀；看见奶酪，杨到粗腿。

## <<自然治疗法>>

### 作者简介

《预防》杂志是美国家喻户晓的时尚健康杂志，其影响覆盖加拿大、澳洲和欧洲大陆，每月全球发行超过12000000册，它给无数家庭提供了关于营养改善，健身、美容、减肥、疾病预防、享受人生的最好、最新的途径。

## <<自然治疗法>>

### 书籍目录

第一部分 体会你的最佳感觉 减轻每日烦恼 抵抗疲劳 治愈感冒和发炎 摆脱过敏 保持良好的消化功能 你健康的心脏 痛苦，痛苦，快消失 快速急救 第二部分 展示你的最美 减肥妙招 永不衰老的皮肤 美发秘诀 双脚的快慰 诸多微笑的理由 眼痛的解脱 超级指甲修剪 第三部分 我们的身体 经期症状消除法 轻松分娩与康复 乳房保健法 不停顿的更年期 第四部分 我们的内心世界 掌握你的情绪 最佳减压术 去除不良习惯 草药和补充品安全使用指南

<<自然疗法>>

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>