

<<40岁完美生活方略>>

图书基本信息

书名：<<40岁完美生活方略>>

13位ISBN编号：9787801965981

10位ISBN编号：7801965981

出版时间：2008-1

出版时间：现代教育

作者：李建军

页数：190

字数：175000

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>

<<40岁完美生活方略>>

内容概要

天人合一与40岁生活；中年婚姻稳固策略；以饮食抵抗早衰；40岁的魅力在哪里；从性爱中汲取能量；休闲：不惑之年品味生活；……40岁，正处于一生中最繁忙也最具魅力的黄金时期；然而40岁的人往往心最累，身体最疲劳，也最缺乏关怀。

本书为40岁的你打开一扇崭新的视窗，使你重新焕发生机与活力，使你的家庭谱写出美妙的乐章，使你的生活与众不同。

<<40岁完美生活方略>>

作者简介

美国南加州大学人体工程学计划主任 联合国教科文组织顾问 (1998-2002)
复旦大学客座教授 马来西亚艺术学院客座教授

<<40岁完美生活方略>>

书籍目录

第一章 打造40岁生活

1. 不惑之年：成熟的40岁
2. 天人合一与40岁生活
3. 阴阳平衡与40岁生活
4. 不惑之年和谐家庭密码

第二章 不惑之年的卫生保健

1. 40岁的身心特征
2. 40岁女性卫生保健
3. 40岁男性卫生保健
4. 透析中年婚外恋
5. 中年婚姻稳固策略

第三章 40岁饮食方案

1. 以饮食抵抗早衰
2. 40岁女性饮食保健方案
3. 40岁男性饮食保健方案
4. 40岁如何进补

第四章 女人的第二个春天

1. 解读40岁美容
2. 40岁的魅力在哪里
3. 中轴，让你风姿依旧
4. 性爱滋润出的美丽
5. 魅力来自运动

第五章 男人40：捍卫健康

1. 英年为什么会早逝
2. 从性爱中汲取能源
3. 以运动捍卫健康
4. 事业与健康，并非水与火

第六章 40岁事业发展策略

1. 修正你的方向——定位策略
2. 整合你的资源——蓄势策略
3. 借助必要的外力——借势策略
4. 做自己的老板

第七章 40岁的居家环境

1. 家居环境与40岁的生活
2. 不惑之年家居大环境
3. 不惑之年家居小环境
4. 家具与健康生活
5. 饰物与健康生活

第八章 40岁的家庭生活

1. 40岁家庭生活
2. 让孩子健康成长的关键
3. 家有老人，是个宝
4. 休闲：不惑之年品味生活

<<40岁完美生活方略>>

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>