

<<50岁完美生活方略>>

图书基本信息

书名：<<50岁完美生活方略>>

13位ISBN编号：9787801965998

10位ISBN编号：780196599X

出版时间：2008-1

出版时间：现代教育

作者：李建军

页数：207

字数：191000

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>

## <<50岁完美生活方略>>

### 内容概要

丰富而美丽的人生，和谐而幸福的家庭是人类永恒的追求。

著名学者李建军教授传承古老的东方智慧，融合现代科技最新研究成果，撰写了《和谐家庭·人生指导丛书》，本丛书以人文关怀为本，多层面、全方位地探索人生的发展轨迹，破解幸福家庭密码。

《和谐家庭·人生指导丛书》从人的生命开始，到人的生命完结，对人生进行全程指导，为您打开了一个全新的视窗，透过它您可以发现，原来生命、健康、婚姻、家庭、事业可以如此精彩；世界、人生可以如此美丽；您的家庭生活可以如此充满生机，与众不同……

<<50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

## <<50岁完美生活方略>>

### 书籍目录

#### 第一章 “知天命”2年

- 1.收获的50岁
- 2.天人合一与50岁生活
- 3.阴阳易变与50岁生活
- 4.50岁和谐家庭密码

#### 第二章 50岁：渴望健康

- 1.人类的寿命究竟有多长
- 2.人体急剧衰老的十年
- 3.男女衰老的各式表情
- 4.人体衰老

#### 第三章 50岁生理卫生保健

- 1.50岁的生理保健
- 2.50岁保健的关键
- 3.男女不同的保健重点
- 4.50岁心理卫生保健
- 5.50岁婚姻稳固策略

#### 第四章 50岁饮食方案

- 1.50岁的饮食
- 2.50岁怎么吃更健康
- 3.50岁人喝什么
- 4.50岁女性饮食保健
- 5.50岁男性饮食保健
- 6.50岁的人该如何进补

#### 第五章 50岁女性美容策略

- 1.解读50岁美容
- 2.性生活与50岁美容
- 3.运动与50岁美容
- 4.饮食与50岁美容
- 5.汤浴与50岁美容

#### 第六章 50岁男性保健策略

- 1.沐浴保健法
- 2.性与50岁保健
- 3.运动保健法

#### 第七章 50岁事业稳固策略

- 1.人到50话事业
- 2.50岁心态调整策略
- 3.50岁事业稳定策略
- 4.为事业画个圆满句号

#### 第八章 50岁的居家环境

- 1.家居环境与50岁生活
- 2.50岁的家居大环境
- 3.50岁家居小环境
- 4.家具选用与摆放

#### 第九章 50岁的家庭生活

- 1.影响50岁家庭生活的三大要素

<<50岁完美生活方略>>

- 2.开始培养自己的爱好
- 3.关爱孩子的事业与婚姻
- 4.给父母更多的爱
- 5.50岁家庭理财方案

<<50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>