

<<健美199>>

图书基本信息

书名：<<健美199>>

13位ISBN编号：9789866248962

10位ISBN编号：9866248968

出版时间：捷徑文化

作者：紀康寶，李曼 著

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>

<<健美199>>

内容概要

男人怕禿頭、恐腎虛！  
女人怕衰老、恐肥胖！  
一個生活小習慣，就能夠決定你是否美麗健康！  
80種一定健康關鍵因素、26幅營養食物正確搭配食用法、最健康、天然的中醫女性保養秘方，一次完整公開！  
讓你養成好習慣，輕鬆擁有健康！  
沒有天生麗質，也要做個後天美人！

## 作者简介

紀康寶，著名健康科普作家。

近年來紀康寶先生一直致力於健康教育與中醫養生保健的課題研究，依此專業陸續出版了一系列養生保健著作。

其著作的理念具有獨特的養生和健康觀念，通俗易懂與科學實用的保健知識廣受讀者好評。

其相關著作曾被評選為健康好書，創作的系列圖書更累計超過60萬冊的銷售。

李曼，渾身散發中等美女氣息的李曼，沒有胭脂丹蔻的搶眼粧飾，仍能有一對紅潤煥發的臉頰，原因無它，只因深黯黃帝內經裡女人養顏經的道理。

對於越古老的美容盛典越喜愛鑽研，師承傳統美容祕技，融合現代科學數據，統整出一套現代女性宜古宜今的保健養生哲理，曾經帶領周圍的女性友人按步就班地遵循漢方飲食、運動、睡眠和呼吸吐納，奇妙的回春養顏效果讓參與者決定積極奉行。

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>