

<<更年期调养100招>>

图书基本信息

书名：<<更年期调养100招>>

13位ISBN编号：9789867137777

10位ISBN编号：9867137779

出版时间：联经出版社

作者：三采文化

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>

<<更年期调养100招>>

内容概要

100招可以輕鬆實行的更年期生活調養法！

更年期是女性在生理上面臨重大轉變的階段，因此處於更年期的女性在身體上也擁有許多症狀使人措手不及；該如何輕鬆面對這些擾人的更年期症狀，使生理及心理皆在舒適的狀態下讓生活如同往常一般不受影響，便成了女性們急須瞭解與掌握的課題。

更年期是什麼？

本書由更年期症狀基本概念介紹起，至生活調養、天然食物療法、漢方養生、保健食品以及私生活六大方面，詳盡建議及介紹更年期女性應該擁有的正確飲食方式及生活態度。

更年期女性出現的症狀，諸如月經混亂、心悸、失眠、夜間盜汗、頭暈頭痛、記憶力減退、情緒憂鬱、熱潮紅、皮膚搔癢、性生活失調...等，都可以以飲食療法及生活調養、漢方養生等方式逐一漸進改善，以上在本書中皆有詳盡介紹及建議，讓女性朋友們面對更年期不再是煩躁不堪，而是舒坦愉快的人生另一階段。

<<更年期调养100招>>

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>