

抗衰老圣典



[抗衰老圣典_下载链接1](#)

著者:(美)艾尔·敏德尔

出版者:内蒙古人民出版社

出版时间:1998-9

装帧:平装

isbn:9787204043644

美国著名营养保健专家艾尔·敏德尔博士教你如何使用《抗衰老圣典》中的最新资讯，让你

活得更久、更健康，更能帮助你增强记忆、强壮骨骼与肌肉、抚平皱纹、避免关节老化、骨

质疏松症及预防癌症。这可是全面的延年益寿、旺盛精力之道。

作者介绍:

目录: 第一章 最佳的保养 最佳的健康
和第二章 100种最热门有效的抗衰老物质
第三章 活得健康：如何预防常见的老年失调疾病？
第四章 献给女性朋友们

第五章 献给男性朋友们
第六章 健身运动的功效
第七章 永葆青春的肤色
第八章 医生常用处方
· · · · · (收起)

[抗衰老圣典_下载链接1](#)

标签

抗衰老圣典

健康

健康:营养

营养学

外在

养生

lhf

评论

正在读。

想学学

[抗衰老圣典_下载链接1](#)

书评

[抗衰老圣典_下载链接1](#)