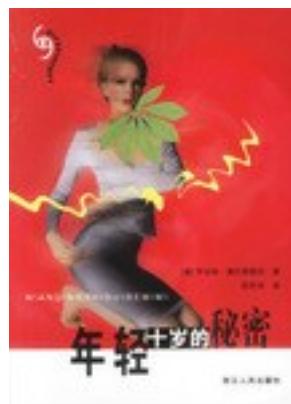


年轻十岁的秘密



[年轻十岁的秘密 下载链接1](#)

著者:罗伯特·塞巴斯蒂安

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2003-1

装帧:平装

isbn:9787213023453

编辑推荐：新生活新理念新视野译丛。

罗伯特·塞巴斯蒂安的这本书，将使您眼界大开。

科学家是否找到了长寿基因，年龄曲线为何屡屡向上攀升，97岁的深海潜水爱好者，影视明星的养颜秘诀，您可以大吃大喝地变得苗条，有关计算卡路里的荒谬理论，在实验室里创造出无皱纹皮肤，脂肪创造者和脂肪杀手，怎样让身体排出毒素，神秘的“人体生物钟摆”青春永驻：把40岁保持20年。

作者介绍:

目录: 我的朋友约翰内斯 (代前言)

第一章 像神灵一样长生不老

第二章 青春永驻的秘密

第三章 什么东西使人肥胖；什么东西使人苗条

第四章 什么因素让我们生病；什么让我们保持健康

第五章 什么东西让我们老态龙钟；什么东西让我们更加年轻

结束语：历史时代的转折点和一种崭新的认识

金科玉律：年轻10岁的七大秘诀

美体秘方：有氧运动

· · · · · (收起)

[年轻十岁的秘密](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[年轻十岁的秘密](#) [下载链接1](#)

书评

[年轻十岁的秘密](#) [下载链接1](#)