

# 女性年轻10岁的50个习惯



[女性年轻10岁的50个习惯\\_下载链接1](#)

著者:钱豫强

出版者:金城出版社,湖北美术出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787800846021

女性年轻10岁的50个习惯, ISBN: 9787800846021, 作者: (日) 中山庸子 (Nakaya

ma Yoko) 著；黄亚丽，郭勇译；魏会超，孙帅插图

作者介绍：

目录：开篇 制定使自己年轻10岁的计划

序章 养成建立身体健康档案的习惯

1 开始制作《身体梦想备忘录》吧

2 新衣不如适宜

第一章 养成使身体年轻的习惯

3 花5分钟就能让自己年轻起来

4 聘请一个合适的家庭医生

5 久病成医

6 谈论疾病不如多聊一聊健康话题

7 永远感觉自己处于巅峰状态

8 使骨骼年轻10岁的食谱

.....

第二章 养成使外表年轻的习惯

.....

第三章 养成充满活力的运动习惯

.....

第四章 养成使大脑年轻的习惯

.....

第五章 养成10年后看起来依然像20岁的习惯

.....

尾声 将每一步骤凝结成自觉遵守的每一天

• • • • • (收起)

[女性年轻10岁的50个习惯](#) [下载链接1](#)

标签

pretty

评论

书写得没什么吸引力

[女性年轻10岁的50个习惯](#) [下载链接1](#)

## 书评

[女性年轻10岁的50个习惯\\_下载链接1](#)