

抗衰老500疗方



[抗衰老500疗方_下载链接1_](#)

著者:(英) 海泽尔·科特尼

出版者:上海文化出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787806467916

不用追赶时尚与流行，使你更年轻的秘诀就在本书中，它将告诉你：最强有力的抗衰老激素褪黑激素通常在睡觉时释放，因此，要保证每天至少7小时的睡眠时间；体内脂肪含量过低将会引起慢性抑郁症，可以使你的体重更轻；对于皮肤来说，食用过多的糖和吸烟具有同样的危害性，都会加快皮肤老化的速度……

作者介绍:

目录:

[抗衰老500疗方_下载链接1_](#)

标签

评论

[抗衰老500疗方_下载链接1_](#)

书评

[抗衰老500疗方_下载链接1_](#)