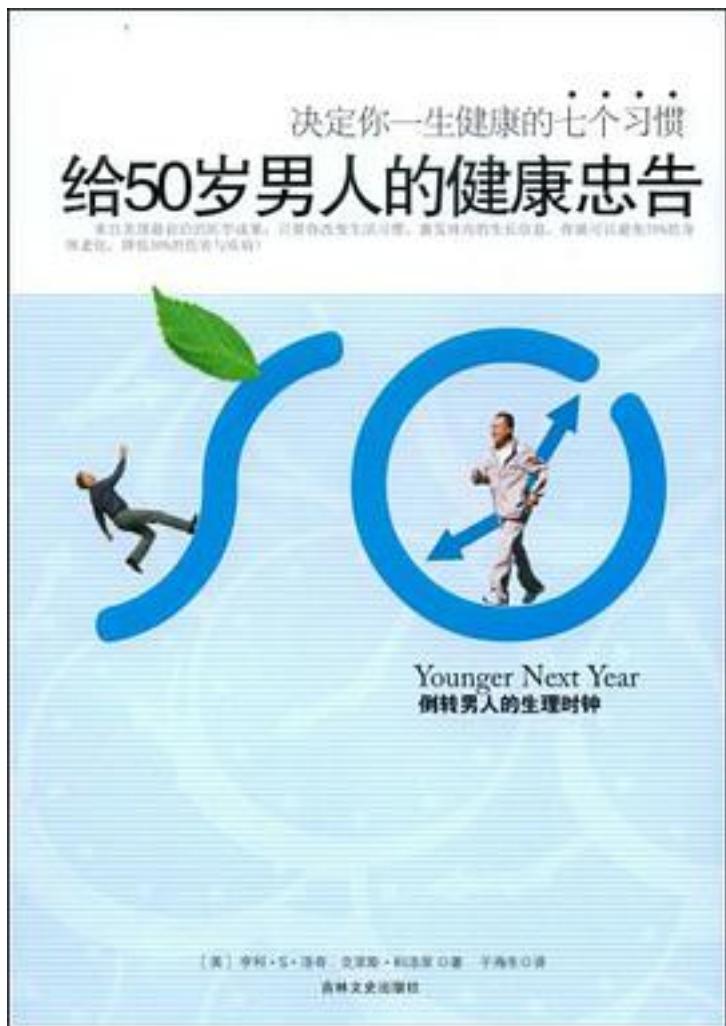


决定你一生健康的七个习惯



[决定你一生健康的七个习惯](#) [下载链接1](#)

著者: (美) 科洛里, (美) 洛奇 著, 于海生 译

出版者:吉林文史出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787807023487

《给50岁男人的健康忠告》像一座宝库, 关于年龄的所有秘密都在其中。它内容翔实,

娓娓道来，告诉你如何永葆健康、延年益寿，告诉你通常的衰老，可在很大程度上得到逆转。《给50岁男人的健康忠告》像一座宝库，关于年龄的所有秘密都在其中。它内容翔实，娓娓道来，告诉你如何永葆健康、延年益寿，告诉你通常的衰老，可在很大程度上得到逆转。

亨利·S·洛奇是美国最著名的老年病学专家，他根据美国最前沿的医学和生物学研究成果，总结出了决定人一生健康的七个习惯。

大量调查表明，坚持这七个习惯，80岁的人就会像50岁的人一样健康、有活力；放弃这七个习惯，50岁的人就会像80岁的人一样衰老。这并非危言耸听，《决定你一生健康的七个习惯》会把这样的事实告诉你。克里斯·科洛里——一位70岁的美国退休老人一会向你讲述他实践这七个习惯的亲身经历。

作者介绍：

目录：

[决定你一生健康的七个习惯 下载链接1](#)

标签

健康

日积月累——我的藏书

塔莎奶奶

评论

[决定你一生健康的七个习惯 下载链接1](#)

书评

[决定你一生健康的七个习惯 下载链接1](#)