

逆齡族活力的秘密



[逆齡族活力的秘密 下载链接1](#)

著者:康健杂志记者群

出版者:天下雜誌

出版时间:2012-9-3

装帧:

isbn:9789862415887

作者介绍:

目录: Part1 青春活力
打造从里到外的活力
十五个习惯，从体内变年轻
抗老必戒四件事
照顾眼睛，让头脑更敏锐

每天保养一分钟，视力脑力一起变年轻

每天必按五大抗老穴位

不用记穴位的一整天按摩法

Part2 健美身材

中年如何不发福

五「少」五「要」，Bye-Bye鲔鱼肚

瘦子才知道的七个秘密

十个秘诀随时地瘦小腹

关键三十分钟，消除脂肪

Part3 年轻外表

白发该不该拔

六大关键，染发不失败

抗皱生活八部曲

我该做医学美容回春吗？

爱护老花眼，眼镜愈贵愈好？

别让颈部泄漏你的年龄

Part4 饮食美味

愈吃愈年轻

哪些食物害人老

六种降低坏胆固醇的食物

免疫力、骨骼力，都靠不要钱的维生素D

怎样补钙最正确？

如何选对安全有效的鱼油？

五种醒脑早餐

十种点心，战斗力全开

这样吃，痛风远离你

Part5 运动强身

享受青春的运动处方

这样健走，才能瘦身

四招在家也能雕塑黄金曲线

三动作，提升肾气好活力

如何运动不伤膝

哪种运动减肥无效？

Part6 筋络骨骼

远离五十肩

全方位防堵骨质疏松

背痛不再来

解救你的肩颈酸痛

有效击退关节炎

膝盖没力，该怎么选葡萄糖胺？

Part7 好睡好福气

一觉到天亮的关键十件事

七原则吃对食物好好睡

睡不着，该吃安眠药吗？

只是睡不好吗？小心有其它疾病

八个必学抗失眠穴位

．．．．．(收起)

[逆齡族活力的秘密 下载链接1](#)

标签

膳食保健

评论

[逆齡族活力的秘密_下载链接1](#)

书评

[逆齡族活力的秘密_下载链接1](#)