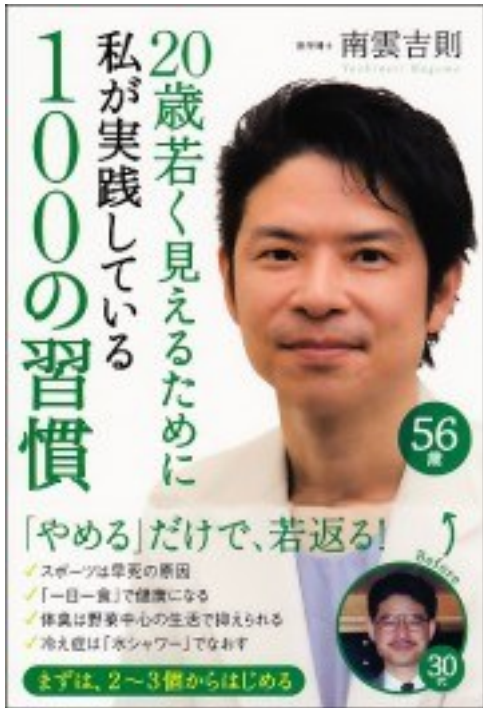


100个习惯让你年轻20岁



[100个习惯让你年轻20岁 下载链接1](#)

著者:南雲 吉則

出版者:中経出版

出版时间:2012-3-22

装帧:平装

isbn:9784806143345

スポーツは早死の原因。「一日一食」で健康になる。体臭は野菜中心の生活で抑えられる。冷え症は「水シャワー」でなおす。南雲流「心・美・体」で人生100年計画を達成する方法。

作者介绍:

南雲 吉則

ナグモクリニック総院長。乳腺専門医、医学博士。東京慈恵会医科大学・近畿大学非常勤講師、韓国東亜医科大学・中国大連医科大学客員教授。1955年生まれ。父は日本の美容外科のパイオニア吉和氏。東京慈恵会医科大学卒業後、東京女子医大で形成外科を、癌研究会付属病院外科で癌治療を学び、東京慈恵会医科大学第一外科乳腺外来医長を経て、乳房専門のナグモクリニックを開業。東京・名古屋・大阪・福岡の4院で癌手術、乳房手術を行う。乳癌学会、形成外科学会、美容外科学会では毎回セミナー講師を担当(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

- 目録: 第1章 スポーツしないー南雲流・体の動かし方
第2章 食べないー南雲流・食事のすすめ
第3章 飲まないー南雲流・嗜好品への対処法
第4章 考えないー南雲流・ストレス解消法
第5章 洗わないー南雲流・ボディケアの習慣
第6章 温めないー南雲流・体を強くする習慣
第7章 夜更かししないー南雲流・若返り睡眠術
・ ・ ・ ・ ・ (收起)

[100个习惯让你年轻20岁_下载链接1](#)

标签

养生

日本

健康

美容

评论

100个习惯让你年轻20岁

[100个习惯让你年轻20岁_下载链接1](#)

[100个习惯让你年轻20岁_下载链接1](#)