

女人一生的健康计划



[女人一生的健康计划_下载链接1](#)

著者:徐子剑

出版者:哈尔滨出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787806995846

《女人一生的健康计划》 内容简介：美丽，是女人一生的功课。利用美丽一生的法则有

意识地生活，你就会看到生活在发生变化，看到自己通过滋养心灵而得到支持。美丽是一种魅力，美丽也是一种力量。《女人一生的健康计划》说的不仅仅是美丽与健康，它还告诉人们，怎样拥有良好的自我感觉，不要因为年龄的关系束缚自己的生活。

健康，才是真正值得我们用一生去经营的事业。虽然知道病痛不免敲门，衰老不可避免，但我们总还希望能将更多的风景留住。想让美丽的景色更长久，你需要打开一扇门，从现在开始，为自己的健康作个计划。计划从现在开始爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，学会自我随时调整情绪，无论在家里还是家外。

作者介绍:

目录:

[女人一生的健康计划_下载链接1](#)

标签

徐子剑

健康

评论

罗嗦太多,,,

健康得做个计划。

放慢生活的步调、关注自己的健康，做一个由内而外健康的女子！

[女人一生的健康计划_下载链接1](#)

书评

[女人一生的健康计划_下载链接1](#)