

抗衰老指南



[抗衰老指南_下载链接1](#)

著者:阿曼达·伯莎

出版者:Fiberead·浙版数媒

出版时间:2017-6-8

装帧:

isbn:9781620964415

永葆青春靓丽是一种心态，这一点不容忽视。你对自己的感觉如何，在很大程度上决定了你看起来如何。这意味着你要是想让自己看起来年轻，就得从调整自我感觉开始。脱

光光然后站在一面全身镜前，从头到脚地仔细观察自己，学会发现一个熠熠生辉的自己。

作者介绍:

创作生活方式丛书。

目录:

[抗衰老指南_下载链接1](#)

标签

身体管理

畅读

总有那么一点

评论

2018.11.7 20岁的我已经在想怎么抗衰老了

2019.7.30

除了注意饮食、锻炼身体、规律生活外，最重要的是保持良好的心境，做自己，让自己快乐，这才是保持美丽的诀窍。

[抗衰老指南_下载链接1](#)

书评

[抗衰老指南_下载链接1](#)