

# 平衡你的激素



[平衡你的激素\\_下载链接1](#)

著者:索尼娅·盖米

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787122024435

《平衡你的激素:揭示健康美丽的饮食智慧》 内容简介为： 你是否正在被经前期综合征

、停经、体重增加、情绪波动、抑郁、失眠、性欲低下等症状所困扰？你是否意识到造成这些症状的罪魁祸首正是激素失衡？是否有医生建议你开始激素替代治疗？索尼娅·盖米博士另有高招！她首创智慧饮食疗法，仅仅通过改变日常饮食并辅以简便易行的生活方式转变，就可以重建女性内分泌激素的平衡，使你再现健康、美丽和优雅。这是一本女性的专属食疗指南，向你揭示健康、美丽的饮食秘密！

作者介绍:

目录:

[平衡你的激素\\_下载链接1](#)

## 标签

饮食保健

Biology

生物

医学

## 评论

好像最近强调的饮食都差不多，其实关键是自己

-----  
[平衡你的激素\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[平衡你的激素 下载链接1](#)