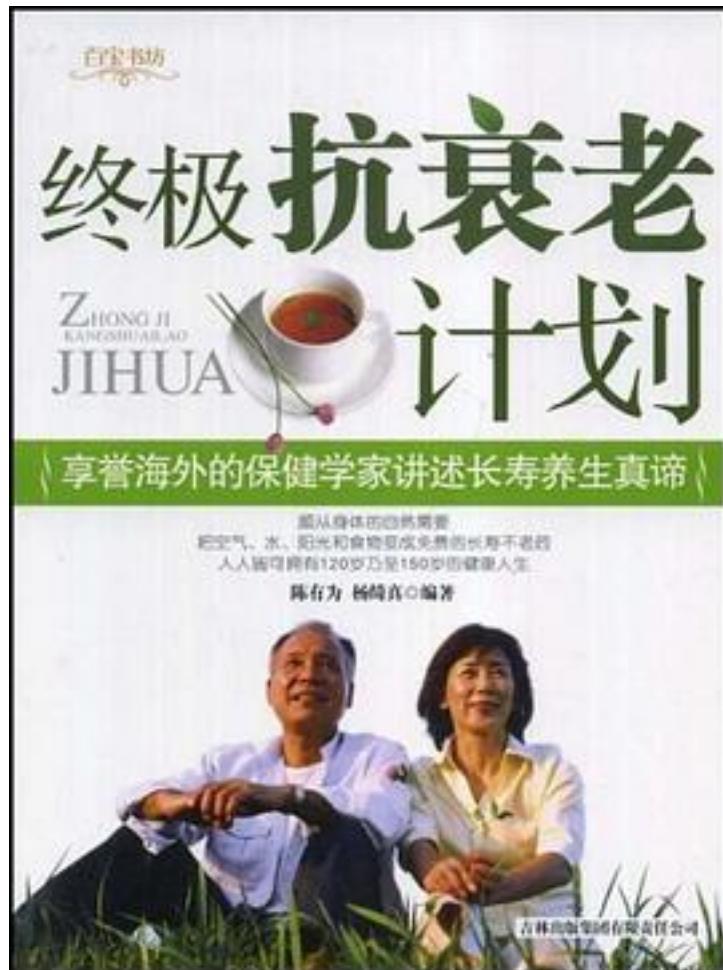


# 终极抗衰老计划



[终极抗衰老计划\\_下载链接1](#)

著者:陈有为

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2008-9

装帧:平装

isbn:9787807627876

《终极抗衰老计划》主要内容：长寿的目标不是拖着老病的身体捱光阴，而是我们要在有生之年时刻拥有高品质的生命。年轻、健康、充满活力、远离衰老和病痛。阅读《终

极抗衰老计划》了解衰老的真相：变老不是必然的，只是我们为自己错误的生活方式和保健习惯所付出的代价！每个人的身体里都住着一名医生，一个正确的健康观念远胜于无数颗灵丹妙药。

作者介绍：

陈有为：

台湾地区著名抗衰老保健专家，美国抗衰老医药学会会员。作为一位身体力行的保健专家，最想做的事就是：帮助所有的人提升生活品质，活得健康、快乐！著有《e世纪自然健康长寿》《健康一把罩好运跟着来》等作品，均受到美国《世界日报》的强力推荐，本书是作者介绍抗衰老概念的最新力作。

目录：

[终极抗衰老计划 下载链接1](#)

标签

健康

保健

工具书

评论

特价时买来给老妈看的，我用一小时快速读了一遍，还不错。大致了解了下衰老的原因以及一些简单平和的对抗方法。

---

断食法。

---

好多空话...亏得不是自己花钱买的。

---

粗略看完，种草断食法及松叶

---

[终极抗衰老计划 下载链接1](#)

## 书评

我看了很多健康的书，也花了很多的银子，目迷五色之余徒叹上当。

这本书，我看了之后，觉得确实很有帮助。

作者告诉我们，空气和水，是最好的保健品。

他也实践了一整套的抗衰老的日常计划，真的很有效，也很科学。和那些打着花枝招展旗号的骗钱的伪健康书相比，不能同日而语。

---

陈老师，一位80多岁的老人，看起来像60多岁，身体非常的棒。我看这本书，书中讲了一些普通人力所能及的保健方法，这些方法适合各种年龄段的人群。不光是老年人需要保健，我们大家人人都需要保健。

---

也许是因为自己的年龄吧，总感觉也快步入那个让女孩害怕的行列了。如果可以的话，人的年龄一直维持在二十多岁也没什么不好。当然这只是一个幻想，就像幻想自己永远要年轻一样。于是，当书店里开始疯狂的卖女人如何保养这类书的时候，我也买过好多，包括魅女必修等等。但看过以...

---

[终极抗衰老计划 下载链接1](#)