

# 健康年轻10大密码



[健康年轻10大密码\\_下载链接1](#)

著者:(美)克伯格著

出版者:北京：中国轻工业出版社

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787501972937

你可以在《健康年轻10大密码》提供的上百条对抗衰老的提示中找到哪些是最适合你的！你会发现吃哪些食物有益健康？为什么喝酒也有好处？应该喝多少酒？哪类运动最重要？购买哪些激素产品是在浪费你的金钱而哪些又是真正有用的？你将学会如何保持敏锐的头脑，还会明白为什么到了一定年龄不该减肥……你还将了解诸多领域内的最新信息和知识，比如，如何保持心脏健康、预防癌症、增强骨质、强化关节机能以及保持良好的平衡能力等。

《健康年轻10大密码》不仅仅将教会你如何获得健康的生活，它更将指点你在今后的生命里以最佳的状态感受并享受生活。

作者介绍:

目录:

[健康年轻10大密码\\_下载链接1](#)

标签

自我管理

医学

评论

没什么特别有用的内容。就是健康生活。

-----  
[健康年轻10大密码\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康年轻10大密码\\_下载链接1](#)