

# 女性更年期养生10堂课



[女性更年期养生10堂课\\_下载链接1](#)

著者:刘丹丹

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787534137204

《女性更年期养生10堂课》主要内容：随着更年期的到来，女性的身体和精神都出现了

很大变化。皮肤松弛了，头发没有光泽了，身体多病了，最重要的是渐渐失去了往日的自信……

《女性更年期养生10堂课》用10堂课的内容，贴心地向女性朋友们介绍了正确面对更年期的各种方法，从生活细节、营养、两性、保健与心理健康等方面进行了详细的阐述与指导，可以有效帮助女性朋友从容面对更年期，健康快乐地度过这个“多事之秋”，使女人的人生更完美，更幸福。

作者介绍:

目录:

[女性更年期养生10堂课\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[女性更年期养生10堂课\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[女性更年期养生10堂课\\_下载链接1](#)