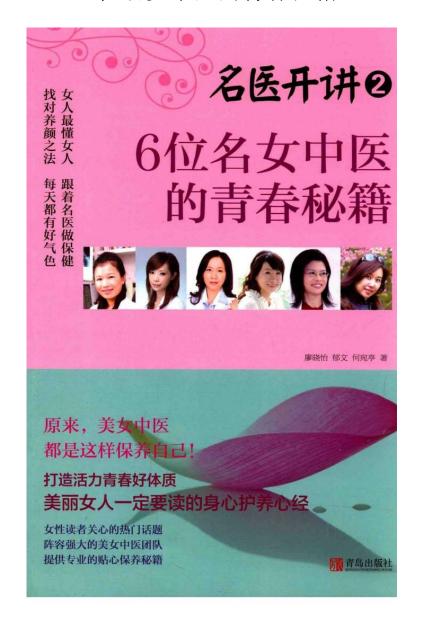
6位名女中医的青春秘籍



作者:廖晓怡,郁文,何宛亭著

出版社: 青岛: 青岛出版社

出版日期: 2016.03

总页数: 223

介绍:6位知名的女中医邹玮伦、田宜民、陈玫妃、庄雅惠、杨淑媚、李思仪,为什么她们看起来比实际年龄至少年轻10岁,每天活力充沛、神采奕奕。延缓老化,对抗衰老一直是许多女性所追求的目标。虽然我们无法改变大自然的生理法则,但本书却可以教爱美的你如何提早对抗衰老。在本书中,她们与你分享自己的从医经历、青春常驻的调养秘方,包括运动、按摩、饮食等,精彩内容涵盖女性切身的问题,如抗老祛病、瘦身养颜、健康减压、子宫保健、胃好人不老……,并提供私房食谱、茶饮、汤方,以及汉方美容法——DIY面膜、保养品,提供读者读者切实可行的青春美颜、养生保健执之法。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html) 查找全本阅读方式

6位名女中医的青春秘籍 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13944832.html

书名: 6位名女中医的青春秘籍