

图书基本信息

书名：<<活力強化寶典-5日找回青春活力！>>

13位ISBN编号：9789866651687

10位ISBN编号：9866651681

出版时间：98/06/09 (2009)

出版时间：貓頭鷹

作者：布魯爾

页数：124

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 內容概要

本書為《增強活力小百科》二版，讓眼增大版想要找回青春活力其實很簡單只要作息小改變，活力自然大充沛！

你是否早上總是爬不起來，上班老是垂頭喪氣，而回家後更是欲振乏力？

你是否明明很想努力K書，但腦袋卻好比一團漿糊，只有呵欠連連，卻沒有絲毫活力？

你是否常常感覺疲勞，卻又無法安眠入睡？

常常感覺憂鬱，卻又說不出到底哪裡不對勁？

小心！

這表示你的活力能量正在快速地遠離你！

那麼該怎麼找回活力呢？

很多人習慣喝咖啡來提神醒腦，卻不知咖啡其實是最強的活力耗竭物。

有些人以為只要吃得豐盛就可以強化活力，卻

## 作者簡介

布魯爾(Sarah Brewer)

英國相當知名的醫生和作家，主要研究領域是生殖泌尿醫學、性愛健康、營養學和輔助性治療。她著有廣受歡迎的健康書籍二十本以上，定期在各類報章雜誌和網路上發表文章，並曾獲頒許多獎項。

美國教堂山北卡羅萊納大學營養碩士，國家高考合格營養師，健康醫療書系資深主編，目前專職生物醫藥化學相關翻譯，譯有《排毒小百科》、《同類療法（順勢療法）小百科》等數十餘冊。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>