

轻松度过更年期



作者：（日）菅原明子著

出版社：世界图书上海出版公司

出版日期：2009.01

总页数：73

介绍：进入更年期，女性体内分泌的荷尔蒙将会减少，此时一般都会选择服用雌激素类药剂进行补充。然而想要轻松地度过更年期，不仅需要补充荷尔蒙，对日常饮食的关注亦十分重要。笔者经过多年来的研究，确信仅仅通过饮食生活的改善就能让您顺利地安度更年期。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12282421.html>）查找全本阅读方式

轻松度过更年期 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12282421.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12282421.html>

书名：轻松度过更年期