

《慢老2.0》

黃惠如 著

《慢老2.0》從習慣中，幫你推倒往後仰賴別人照顧的高牆，為人生最後10年的生命品質奮戰，也讓所愛的人不用為照顧所苦。本書彙整最新醫學研究、提出東西方抗衰技巧，帶你掌握6大慢老新主張，在生活中多創造一些明朗溫暖的日子。

