

<<一生的健康计划>>

图书基本信息

书名：<<一生的健康计划>>

13位ISBN编号：9787502822392

10位ISBN编号：7502822399

出版时间：2003-4-1

出版时间：地震出版社

作者：丁凡

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>

<<一生的健康计划>>

作者简介

作者：(美国)尼克 编者：丁凡

## <<一生的健康计划>>

### 书籍目录

计划一 树立科学的健康观 计划二 积极维护心理健康 计划三 讲究科学饮食 计划四 努力改善睡眠 计划五 长期坚持健身运动 计划六 关注女性特殊生理期的保健问题 计划七 男性要特别关爱自己 计划八 老年人尤须重视养生 计划九 常见病的家庭防治 计划十 让癌症远离你 计划十一 把美容和健美运动当作健身的一部分

## <<一生的健康计划>>

### 媒体关注与评论

书评任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫满族大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你有信心和能力去面对充满挑战的未来。

<<一生的健康计划>>

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>