

<<健康密技100招>>

图书基本信息

书名：<<健康密技100招>>

13位ISBN编号：9787506264655

10位ISBN编号：750626465X

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：主妇与生活社

译者：李俊秀

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>

## <<健康密技100招>>

### 内容概要

100个超简单有益身心的好习惯！

本书介绍上百个休闲健康的好习惯，都是来自医学专业人士的推荐，又往往为医疗与健康事业从业者所体认与奉行。

大家都知道，生活习惯与健康息息相关。

但要真正养成健康的生活习惯，需要有“我要好好地活着”的强烈欲望；积极的“生活目的”与“生活力量”，是培养良好生活习惯的原动力！

生活细节中蕴藏着许多保健的奥秘。

本书为忙碌的现代人搜集了100则基础保健秘诀，告诉你如何从饮食、运动、泡澡、家务、睡眠等日常生活中建立良好的习惯，有效避免职业病、现代病、缓解压力，享受更优质的生活。

书中设计了多项身心检查量表，帮助你掌握自身健康状况。

并将100种好习惯做成分类索引，便于检索。

<<健康密技100招>>

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>