

<<轻松提升健康指数>>

图书基本信息

书名：<<轻松提升健康指数>>

13位ISBN编号：9787507520934

10位ISBN编号：7507520935

出版时间：2007-1

出版语言：华文

作者：任莫邦

页数：265

字数：165000

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>

## <<轻松提升健康指数>>

### 内容概要

谁说当我们70高龄时，唯一能做的事就是坐在一张摇椅中看日落？而且我们应该感谢老天爷，因为我们至少还能那样做？

在今天的环境里，可绝不能这样想。

这是一种非常悲观的想法，也是对现代退休生活方式的一种错误的指望。

它是不现实的，而且不可接受。

作者想从这个观点和你分享他个人在健身努力和生活方式上的经验，希望能抛砖引玉，启发你自己对健康与生命的想法。

更想提醒你，不管你是已经退休，还是仍然在为事业奋斗，也不管你的年龄有多大，或者你的健康状况如何，你的头脑和身体将一直会根据你对它们的态度做出适当反应的。

是的，只要我们能作正确的选择，尽最大的努力，我们一定能改善我们的生活，替我们的生命添福。

只要你在你的生活方式中包括认真的身体锻炼、健康的饮食、充分的休息和消除疲劳，再加上活跃的性生活，你的生活和健康就能一直进步，你也会益寿延年，常葆青春，而且会使你黄金的退休晚年生活充满了喜悦和开心。

说不准，这可能就是你一直在寻找的常葆青春的药方。

## <<轻松提升健康指数>>

### 作者简介

任奠邦，1934年1月16日生于南京一个军人家庭。  
1965年加入IBM，一直到1997年退休。  
然后又加入了i2软件公司工作了6年，2003年再度退下来。

在本书中，作者本人和您分享了他自己在健身方面的经历和经验，希望能为你提供些参考。  
更重要的是，在读完这本书后，您会觉得，凡是

## <<轻松提升健康指数>>

### 书籍目录

能这样开始退休真棒！

退休的生活是很有乐趣的和刺激的！

退休的日子是去旅行、航海和去游乐场玩的时候！

吃得好，有健康的性生活，就能快乐锻炼身体能给你整体健康锻炼身体能促进身体的自疗自愈常葆青春的秘方 它对预防衰老有效它使我们感到年轻和健康它也能使我们快乐！

我的哲学——生命，以及它对我的意义我生命中的重点退休不应该是你有生产力的生命的结束不要为了你的事业和财富而牺牲你的健康你知道你的健康条件吗？

选择一种健康的生活方式，保证一辈子健康我锻炼身体的经验“气”，做运动的呼吸技巧相等阻力的运动适合于老年人倒挂运动能使地心吸引力为防止衰老效劳在出差的旅途中可照常运动休闲中心是健身后的理想去处头脑也需要锻炼！

健康的饮食应当是快乐的饮食有必要吃营养品吗？

最后问问自己：同意我所说的吗？

有关我的背景关于中译本

<<轻松提升健康指数>>

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>