

<<解除疲劳的妙招>>

图书基本信息

书名：<<解除疲劳的妙招>>

13位ISBN编号：9787509100370

10位ISBN编号：7509100372

出版时间：2006-1

出版时间：

作者：魏文青

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>

## <<解除疲劳的妙招>>

### 内容概要

随着工作和生活节奏的加快，疲劳已经成为大多数人所面临的问题，如何防止与解除疲劳，已越来越受到人们的普遍关注。

本书正是基于人们的这一需求，从饮食和起居入手，在疲劳的原因、疲劳与亚健康、疲劳与疾病、解除疲劳的方法等方面，提出了解除疲劳的妙招。

本书内容实用，通俗易懂。

适于亚健康人群和长时间工作人群阅读参考。

<<解除疲劳的妙招>>

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>