

<<上班族活力健康配方>>

图书基本信息

书名：<<上班族活力健康配方>>

13位ISBN编号：9787530838075

10位ISBN编号：7530838075

出版时间：2005-1

出版时间：天津科学技术

作者：岩风

页数：193

字数：80000

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>

<<上班族活力健康配方>>

内容概要

现代社会是一个高节奏的社会，“忙”成为大多数上班族的主旋律。

怎样才能在这样的旋律下保证健康、保持体形已经成为令大多数上班族头痛的问题。

其实保持健康很简单，只要你注意了在工作和生活中的一些细节，并养成良好的习惯，在一些行之有效的方法指导下，你会发现得到健康并不是想像中那么困难。

也许你还年轻，并因为拥有着健康而可以毫不在意自己的行为，但最终你会为自己的轻率懊悔。也许有一天你已经获得了事业上的成功，但失去了健康，到那个时候你才会明白健康对于一个人真正的重要性。

输了健康……赢了世界又怎样呢？

<<上班族活力健康配方>>

书籍目录

第一章 合理的饮食是健康的基石 第一节 适时，适当，适量——上班族饮食三原则 第二节 不丰富的便当也能吃出营养 第三节 选择外食的方法 第四节 小心快餐陷阱 第五节 商务用餐小技巧 第六节 让烟酒远离你的生活第二章 上班族的健康食谱 第一节 健康食品真的健康吗？

第二节 自制果汁=营养+美味+卫生 第三节 健康早餐的十种做法 第四节 快速自制营养晚餐 第五节 健康药膳食普 第六节 营养减肥套餐，让你两者兼顾第三章 适当的运动是健康的保证 第一节 运动的方式因人而异 第二节 办公室综合征及其应对方式 第三节 警惕计算机综合征 第四节 保持体形的减腹运动 第五节 小心爱护你的关节 第六节 简单有效的运动方式第四章 心理健康比身体健康更重要 第一节 良好的心态助你走出第三状态 第二节 对于强大的压力应该正确面对 第三节 抑郁症以及治疗方法 第四节 脑力透支与心理疲劳 第五节 心理健康也同样需要“锻炼” 第六节 身心健康互为影响第五章 芳香疗法=身与心的健康 第一节 不得不信的奇妙方法 第二节 保持空气流通 第三节 治愈你的小病痛 第四节 消除疲惫，放松神经 第五节 让你变得更漂亮 第六节 保持良好的体形第六章 你也可以练练瑜伽 第一节 并不神秘的瑜伽 第二节 瑜伽的基础练习 第三节 瑜伽能治愈的疾病 第四节 瑜伽最大的功效：清心明智 第五节 瑜伽护肤术 第六节 瑜伽减肥术

<<上班族活力健康配方>>

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>