

<<习惯是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<习惯是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787538435696

10位ISBN编号：7538435697

出版时间：2007-9

作者：孔令谦 编

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>

<<习惯是最好的医生>>

内容概要

《习惯是最好的医生》内容涉及到日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等众多方面，是居家必备、赠送亲友的健康礼品书和受益终生的健康枕边书。

我们每天高达90%的行为都是与出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，拥有健康的生活好习惯，将使你收获一生的健康。

《习惯是最好的医生》好习惯部分即是从最容易被人们忽视的健康习惯中，告诉人们应该如何科学地认识健康的常识和道理，用一个全新的视角告知读者如何从日常生活的好习惯中，从细微之处赢得健康！

与之相反许多看似科学合理的生活习惯，其实是不健康的行为。

生活坏习惯部分即是从最容易被人们忽视的习惯中，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确认识那些看似合理，甚至以为是好的健康习惯。

<<习惯是最好的医生>>

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>