

<<上班族健康运动123招>>

图书基本信息

书名：<<上班族健康运动123招>>

13位ISBN编号：9787538449532

10位ISBN编号：7538449531

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张杰伦

页数：223

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>

## <<上班族健康运动123招>>

### 内容概要

《上班族健康运动123招》并不只是一本有关于健康的书籍，而是让读者通过对自身的审视与自我鉴定，逐渐调整、改变往日不良的生活习惯和方式。

更加合理地学习书中的减压防过劳操，这样你不仅可以提高工作质量和效率，更能帮你储存能量获得健康。

《上班族健康运动123招》作者是一个上班族小人物张杰伦，他想通过自己的亲身经历告诉读者，不要刻意强调患病时的痛苦，而要呈现出人生快乐的一面。

并试图表现出在身体遭受到严重病痛打击时，对痊愈报有的信心。

## <<上班族健康运动123招>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康身体的新概念

何谓过劳死

关于肿瘤的故事

过劳死会出现的先兆症状

过劳死的原因

我每天如何吃营养餐

我的七彩食物健康法

我的健康喝水法

我的九头身健康概念

我的健康运动计划

我的体重调整妙方

我的新生理作息表

我的脊椎护理健康概念

我的省钱防过劳妙方检查表

我的笑脸法则

健康会客室

#### 第二章 防过劳自愈运动

什么是防过劳自愈运动

洗手间健身操

居家皮带操

上班族伸展操

公交放松操

公事包提神操

报纸健康操

播放器伸展操

笔记本伸展操

桌下减压操

水杯操

电话伸展操

书本伸展操

铅笔灵活操

椅子伸展操

午睡操

楼梯伸展操

手机乐活操

背包伸展操

水瓶伸展操

笔记本电脑伸展操

手机绳伸展操

瑜伽环伸展操

瑜伽板伸展操

瑜伽棒伸展操

下班减压伸展操

旅行箱伸展操

居家运动沙发伸展操

<<上班族健康运动123招>>

跟家人一起做运动伸展操

亲子运动伸展操

居家夫妻床上伸展操

<<上班族健康运动123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>