

<<活力增强手册>>

图书基本信息

书名：<<活力增强手册>>

13位ISBN编号：9787538854282

10位ISBN编号：7538854282

出版时间：2007-11

出版时间：黑龙江科技

作者：贝丝·麦依艾恩

页数：133

译者：朱丽

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>

<<活力增强手册>>

内容概要

活力水平的高低会直接影响人的身心健康、生活质量。然而，快节奏、高强度、大压力的现代生活，不健康的生活方式导致了现代人，尤其是中青年人的活力水平持续下降，各种身心疾病不断产生。为了能够重获健康、积极工作、享受生活，增强活力水平就成了一个迫在眉睫的重大问题。本书分析了活力低下的原因和表现形式，帮助读者评估自己的活力水平，明白活力的来源。对此，书中不仅详细提供了从医疗、饮食、运动、环境以及情绪方面增强活力的方法，而且介绍了一系列实用而有效的小技巧，另外还详述了针对焦虑、紧张性头痛、失眠、消化不良、慢性疲劳综合征、体重增加等具体问题的自然疗法。通过合理运用书中的各种实用技巧、疗法，读者可以轻轻松松地迅速增强活力，极大提升健康指数，最终达到全面改善身体状况、远离疾病、健康生活的目的。

<<活力增强手册>>

作者简介

作者：(英)贝丝·麦依艾恩 译者：朱丽

<<活力增强手册>>

书籍目录

第一章 从医疗中寻求活力 第二章 增强活力的第一步 第三章 从营养中寻求活力 第四章 从运动中寻求活力 第五章 从环境中寻求活力 第六章 努力平衡情绪 第七章 激发身体自愈能力

<<活力增强手册>>

章节摘录

插图

<<活力增强手册>>

编辑推荐

活力水平的高低会直接影响人的身心健康、生活质量。

然而，快节奏、高强度、大压力的现代生活，不健康的生活方式导致了现代人，尤其是中青年人的活力水平持续下降，各种身心疾病不断产生。

为了能够重获健康、积极工作、享受生活，增强活力水平就成了一个迫在眉睫的重大问题。

本书分析了活力低下的原因和表现形式，帮助读者评估自己的活力水平，明白活力的来源。

对此，书中不仅详细提供了从医疗、饮食、运动、环境以及情绪方面增强活力的方法，而且介绍了一系列实用而有效的小技巧，另外还详述了针对焦虑、紧张性头痛、失眠、消化不良、慢性疲劳综合征、体重增加等具体问题的自然疗法。

通过合理运用书中的各种实用技巧、疗法，读者可以轻轻松松地迅速增强活力，极大提升健康指数，最终达到全面改善身体状况、远离疾病、健康生活的目的。

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>