第一图书网, tushu007.com

<<轻轻松松玩转健康>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松玩转健康>>

13位ISBN编号：9787564029227

10位ISBN编号：7564029226

出版时间：2009-12

出版时间：北京理工大学出版社

作者：美雅小仙 绘

页数：163

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当你的胃发出疼痛的信号时，你是否还在不管不顾继续你的饕餮大餐？
当你的皮肤上出现一片片的痘痘时，你是否会想到是正在穿着的衣服出了状况？
当你在床上翻来覆去夜不能寐时，你是否会察觉是不规律的生活作息影响了你？
健康从来不是一门可以单独抽离出来的学问，它与你的衣食住行息息相关。
不良的生活习惯会造成身体不适，而健康的身体则需要长期的细心调养。
安静听，你的身体在对你的生活方式做评价呢。

作者简介

美雅小仙，曾任某时尚杂志资深编辑，崇尚自然健康的生活方式，希望此书给疲惫的都市人带来一丝新鲜的空气。

<<轻轻松松玩转健康>>

书籍目录

第一章 与失眠战斗　上班族的失眠　垃圾睡眠知多少　“安心睡”食谱　警惕：入睡错误方法示例第二章 吃出健康　打包食物的学问　豆浆新吃法　零食可不是正餐　夜宵，夜宵第三章 关于饮食的必备工具　砂锅：想说爱你不容易　冰箱≠保鲜箱　以微波炉为伴　关心关心你的筷子第四章 远离隐形杀手——烟酒　苦命的伴郎　女人也有脂肪肝　吞云吐雾　美酒加咖啡，不要第五章 听说过穿衣健康吗　穿不穿睡衣是个总是　帽子不是装饰　阳光晒衣　行走在大街小巷的人字拖第六章 家居环境面面观　被遗忘的抹布　卫生间里的异味　拒绝室内污染　家具摆放有讲究第七章 生命在于运动　撒谎的体重计　家务不只是家务　为锻炼找点乐趣　回归无车时代第八章 用药健康问题　生活常备小药箱　补不用补　吃药的坏习惯　按“时”吃药

<<轻轻松松玩转健康>>

编辑推荐

《轻轻松松玩转健康》绘出生活百态尽显都市风格　　想玩就玩，痘痘不要来捣乱；爱美就美，人字拖也有魅力！
生活，健康，就是这么惬意！
！
　　生活的精彩可以无限延伸，就像追求健康从来没有疑点。
健康新生活的起点?从现在一刻就搞定！
预备，go！

第一图书网, tushu007.com

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