

<<不生病的生活习惯>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活习惯>>

13位ISBN编号：9787802134614

10位ISBN编号：7802134617

出版时间：2007-1

出版时间：海潮出版社

作者：李洁

页数：199

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>

<<不生病的生活习惯>>

内容概要

种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。我们每天高达90%的行为都出自于习惯。

习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和身体健康。

散步、微笑、少吃盐、细嚼慢咽、早睡早起等习惯，听起来似乎微不足道，对强身健体的作用却是不可估量的。

培养健康的生活习惯已经成为现代人的首要任务。

本书从饮食、卫生、睡眠、运动、美容、心理健康等多方面多角度讲述如何培养不生病的好习惯，告诉你如何健健康康、精力充沛地面对每一天。

<<不生病的生活习惯>>

作者简介

李洁，食品营养学专业硕士，先后在国内外学术期刊发表论文多篇，现为某营养学杂志专栏作者。曾出版过《孕产妇营养餐桌》、《婴幼儿营养餐桌》、《女性心理健康书》、《男性心理健康书》等畅销作品。

<<不生病的生活习惯>>

书籍目录

第一章 饮食习惯1.早饭营养全面2.晚饭少吃早吃3.垫点儿东西再喝奶4.别等渴了再喝水5.适当吃些零食6.用冷开水代替冷饮7.炒菜少放油盐多放醋8.杂粮、细粮混着吃9.少喝或不喝碳酸饮料10.多吃鱼少吃肉11.啤酒白酒不过量12.吃方便面时加些配菜13.每天一份水果蔬菜14.食物多蒸煮少煎炸第二章 运动习惯15.每天选个时间去散步16.随时随地做运动17.每天坚持爬50级楼梯18.提前两站下车19.抬起头走路20.每天原地跳一跳21.跑慢些,跑久些22.在家锻炼时少看电视23.做好准备再运动第三章 生活习惯24.每天戴隐形眼镜不超过8小时25.卧室里不放电器26.屋子经常开窗换气27.卧室里少养花28.每天在家上网别过两小时29.跳舞时间不要过长30.尽量用双手发短信31.每天看电视不超过三小时32.想吸烟的时候就喝水33.用白开水服药第四章 卫生习惯34.干洗衣物晾过再穿35.新衣服洗过再穿36.家庭成员的内衣也要分开洗37.别在卫生间里久留38.厨房垃圾天天倒39.在公共场所注意卫生40.勤洗手41.用热水泡脚42.冬季为居室消毒43.私密部位天天洗44.修指甲时保留指甲小皮45.减少去洗头房的次数46.不用报纸包食物47.定期清洗鼠标和键盘48.定期清理冰箱49.注意宠物卫生第五章 美容习惯50.领带系松点儿51.佩戴合适的胸罩52.在办公室预备一双平底鞋53.出门要做防晒措施54.香水尽量少喷55.再忙也要卸了妆再睡56.烫发后要做养护57.每天轻轻按摩颈部58.用温水洗澡59.每半年检查一次牙齿第六章 工作习惯60.加班,适可而止61.工作一小时起来走一走62.常给眼睛解解渴63.经常活动手腕64.不在办公室里趴着睡65.重视午后工作餐66.应酬也要讲究养生67.在办公桌上放盆仙人掌68.离复印机远一点69.开车时候别憋尿第七章 心理习惯70.经常开怀地笑一笑71.想哭的时候看一部悲剧电影72.定期给朋友们发邮件73.发火的时候先数十下74.情绪低落时不妨大声歌唱75.遇事不要想太多76.用正面的语言鼓励自己77.每天独处5分钟第八章 睡眠习惯78.抽出时间闭目养神79.卧室的温度要适宜80.睡前喝一杯牛奶81.看完电视过一会儿再睡觉82.不蒙头睡觉83.关上灯睡觉84.醒后稍坐片刻起床85.在医生的指导下服用安眠药86.顺其自然入睡87.每天睡7个小时88.不赖床89.不趴着睡90.午饭20分钟后睡午觉91.吃点东西再熬夜92.不睡回笼觉

<<不生病的生活习惯>>

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>