<<生活健康密码>>

图书基本信息

书名:<<生活健康密码>>

13位ISBN编号: 9787806873076

10位ISBN编号:7806873074

出版时间:2005-10

出版时间:白山出版社

作者:沈倩

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

<<生活健康密码>>

内容概要

健康,是生命的活力,它的真实含义即是指维持身体和心灵的平衡,让自己获得力量、热情、免疫力、清醒的头脑、适当的身体韵律、精神上的寄托和幸福快乐的感受。

《生活健康密码》就是这样一本书:它从对身心健康最重要的9个方面入手,以最简洁、实用的方式 为你解开与你的生活息息相关的健康密码。

其中包括饮食密码、心灵密码、运动密码、工作密码、生活方式密码、环境密码、"性"福密码、疾病常识密码,以及健身密码。

只有破译健康密码,才能实现真正意义上人健康。

<<生活健康密码>>

书籍目录

饮食密码:今天的你怎么吃?

三餐吃出均衡营养 健康生活从早餐开始 特别关注:各类人群早餐吃什么?

午餐是中途加油站 小贴士:如何快乐进餐?

享受富有情调的美好晚餐 特别关注:健康的家庭晚餐的注意事项 选购健康食品 人体所需的营养 不可不看:健康食品与垃圾食品 特别关注:食品VS健康 平衡膳食 维护健康的烹调妙法 要保持厨房卫生 烹调秘法 妙用调味品 特别关注:烹调中调味的三个阶段 食养与食疗 什么是食养?

根据体质选择"食养"小贴士:食疗方心灵密码:你快乐吗?

树立正确的自我意识 正确地认识自己 愉快地接纳自己 自觉地控制自己 保持快乐心情,调节紧张情绪 自问问题调节心态 颜色和心理健康 努力保持情绪的平衡 特别关注:因工作而情绪紧张的十种调节方法 消除忧虑,减轻压力 每一天的减压方案 日常的减压方案 心理危机时刻的15个减压阀 特别关注:深呼吸减压 在竞争中如何保持快乐心情运动密码:我存在,我运动工作密码:为快乐而工作生活方式密码:你中意哪种生活?

环境密码:环境VS健康"性福"密码:你"性"福吗?

疾病常识密码:假如疾病侵扰了你健身密码:保健操附录:健康测试

<<生活健康密码>>

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