

<<总经理的健康之道(8DVD)>>

图书基本信息

书名：<<总经理的健康之道(8DVD)>>

13位ISBN编号：9787883032762

10位ISBN编号：7883032763

出版时间：北京高教音像出版社

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>

<<总经理的健康之道(8DVD)>>

内容概要

随着社会节奏的愈加快速，做为企业的管理者，其大部分时间都忙于企业内外纷繁复杂的工作和应酬，而对自我的身心保健和锻炼却疏于管理。

那么，如何像管理企业一样去管理自身的健康，如何在保持现有生活方式基本不变的前提下，通过简便易行的锻炼养生保健方法，保障和维护身心健康，并最终在身心健康与事业健康的良性互动下，实现人生的最大价值？

敬请收看全民运动健康总教练赵之心老师精彩讲述《总经理的健康之道》。

适合对象：企事业单位董事长、总经理及中高级管理者，以及对健康运动感兴趣的人士。

<<总经理的健康之道(8DVD)>>

书籍目录

- 一、提高“健商”四件事
- 二、体质是健康基石
- 三、调动男性荷尔蒙
- 四、肌力锻炼与女性
- 五、锻炼骨骼健康
- 六、消除关节疾病
- 七、提高肢体柔韧性
- 八、防控血液疾病
- 九、管理不良嗜好
- 十、远离糖尿病
- 十一、重视体检指标
- 十二、调节身心健康
- 十三、强身健骨操
- 十四、新编五禽行
- 十五、新编八段锦

<<总经理的健康之道(8DVD)>>

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>