

<<易经起居养生 (3DVD) >>

图书基本信息

书名：<<易经起居养生 (3DVD) >>

13位ISBN编号：9787887026026

10位ISBN编号：7887026024

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>

<<易经起居养生 (3DVD) >>

内容概要

易经讲究以人为本，道法自然。

生命在于运动，饮食决定生死，养生的关键在于日常生活中的坚持。

易经知识可以运用到我们生活中的方方面面，细微处见神奇。

易川茵教授在此深入浅出，从运动、修炼、饮食及养生平衡四个方面悉数生活中的养生秘诀，教您健康生活每一天。

<<易经起居养生 (3DVD) >>

书籍目录

运动养生：
运动量测试
运动的五行分类
运动的多样性与经常性
运动与性格
不同季节的运动
不同心情的运动
反常运动的健康奇迹
十二属相与运动
饮食养生：
饮食定生死
五味与五行
食物的五行分类
如何喝水
膳食金字塔
茶饮辅助疗法
调整饮食倾向
修炼养生：
五心朝天午休法
自然静心养生法
修炼与五行
排毒与睡眠
腹式呼吸法
养生平衡：
养生平衡图
五行与养生规划

<<易经起居养生 (3DVD) >>

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>