

<<一生一定要改掉的124件生活惡習>>

图书基本信息

书名：<<一生一定要改掉的124件生活惡習>>

13位ISBN编号：9789862282687

10位ISBN编号：9862282681

出版时间：漢宇

作者：金版 著

页数：265

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>

## <<一生一定要改掉的124件生活惡習>>

### 內容概要

台大醫院家庭醫學部邱泰源主任 專文推薦培養正確觀念，打擊壞習慣百分百！

越是習慣，越是可怕看不見的地方，壞習慣慢慢入侵你的身體，改善你的生活惡習，減少疾病的產生！

本書特色？生活保健、食療保健、美容居家三大主題詳列124種看似微不足道的不良習慣詳細解說各種不良的影響和正確觀念以醫療化、科學化的角度呈現，提供多方面的選擇與建議顛覆傳統迷思，讓身體更健康「這樣有什麼不對嗎？

不都是習以為常的事？

」看完本書，你就不再這麼認為了。

越是習慣，越是可怕培養正確生活習慣，別讓疾病找上門！

<<一生一定要改掉的124件生活惡習>>

作者簡介

金版文化 (作者) 金版文化擁有優秀的採訪、編輯、校對、製作、設計人員，致力於生活類圖書的出版與發行，以專業的技術、創意的構思、積極的態度來製作每本書。

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>