

<<生活宜忌1001例>>

图书基本信息

书名：<<生活宜忌1001例>>

13位ISBN编号：9787536683679

10位ISBN编号：7536683677

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版

作者：《健康生活1001系列》编委会

页数：255

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>

## <<生活宜忌1001例>>

### 内容概要

《生活宜忌1001例》告诉你生活中哪些宜忌？

日常起居宜忌：每个人都可以有自己的作息起居习惯，但有一些不变的关键点，它们会对人体产生决定性的影响，必须坚持好的，避免坏的。

健康饮食宜忌：饮食习惯，饮食卫生，饮食器具的使用，烹调手法……都决定了你的饮食生活是否有利于你的身体。

保健养生宜忌：我们的身体是一部精密的仪器，合理地使用和保养，才能让它尽可能长久地保持最佳状态。

为人处世宜忌：与人交往，不能随心所欲，人际交往的技巧多多，《生活宜忌1001例》中只拣最要紧的来说——那些绝不可犯的错误和最有效的技巧。

家居风水宜忌：结合传统的风水学和科学的家居生态来告诉你怎样建立一个完美的家居环境。

<<生活宜忌1001例>>

书籍目录

日常起居宜忌 生活习惯宜忌 生活卫生宜忌 家居物品使用保养宜忌 家庭安全宜忌 特殊人群的起居宜忌 健康饮食宜忌 饮食习惯宜忌 饮食卫生宜忌 饮食器具使用宜忌 饮食烹调方法宜忌 食材选购存储宜忌 特殊人群饮食宜忌 养颜护肤塑身宜忌 四季美容宜忌 美容用品宜忌 美体护发宜忌 减肥塑身宜忌 保健养生宜忌 春季保健养生宜忌 夏季保健养生宜忌 秋季保健养生宜忌 冬季保健养生宜忌 女性保养宜忌 男性保养宜忌 老幼日常保养宜忌 运动旅游宜忌 日常运动宜忌 悠闲健身宜忌 外出旅游宜忌 家庭理财与为人处世宜忌 家庭理财宜忌 为人处世宜忌 家居住宅整体宜忌

<<生活宜忌1001例>>

章节摘录

插图

<<生活宜忌1001例>>

编辑推荐

《生活宜忌1001例》让你健康饮食：饮食习惯，饮食卫生，饮食器具的使用，烹调手法……都决定了你的饮食生活是否有利于你的身体。

<<生活宜忌1001例>>

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>