

<<大忙人生活枕边书-爱尚生活坊>>

图书基本信息

书名：<<大忙人生活枕边书-爱尚生活坊>>

13位ISBN编号：9787548404712

10位ISBN编号：7548404719

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

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>

<<大忙人生活枕边书-爱尚生活坊>>

内容概要

《大忙人生活枕边书》从生活中容易被忽视的细节着手，提醒读者朋友们远离亚健康的生活习惯，列举了调节缓解各种职业病的方法，按照社会工作的分类介绍各个人群的养生方法，更加入了时下流行的美容修身的方法，方便读者查阅。

《爱尚生活坊：大忙人生活枕边书》能够帮助读者朋友在快节奏的现代生活中保持良好的身心健康状态，帮助读者朋友合理科学地搭配出有利于健康的饮食方案，帮助读者朋友积攒健康的财富。

书籍目录

第一章 大忙人远离亚健康认识亚健康心理平衡操低落情绪巧摆脱克服“心累”感快乐心情巧保持利用食物调节情绪影响健康的七大坏习惯经常梳头益处多按摩耳朵，强身健体眼睛的保健方法坚持叩齿补肾气如果感觉疲倦就拍拍手搓搓扭扭，腰腹健康背部撞墙赶走腰酸背痛快步行走愉悦身心倒步走提高身体协调性热水泡脚百病消睡眠好才能精神好喝好清晨的第一杯水细心呵护你的胃无“毒”一身轻科学的饮食搭配提高免疫力须知……第二章 大忙人身体保卫战第三章 大忙人情绪巧调节第四章 大忙人分族群养生第五章 大忙人宜忌备忘录第六章 大忙人美容修身术

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>