第一图书网, tushu007.com

<<青少年生活习惯的101个误区>>

图书基本信息

书名：<<青少年生活习惯的101个误区>>

13位ISBN编号：9787780175043

10位ISBN编号：7780175049

出版时间：2003-4-1

出版时间：长安出版社

作者：白马 编

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

第一图书网, tushu007.com

<<青少年生活习惯的101个误区>>

内容概要

青少年正处于生长发育的关键时期，这一时期养成良好的生活习惯，对于青少年的身体发育和心理成长都极为重要的。

本书为了帮助青少年正确认识自我，纠正不良的生活习惯，列举了青少年生活中101个没有注意到的或明知故犯的误区，从医学保健、心理健康的角度进行了实事求是地分析，同时提出了对身心健康有益的建议。

全书文笔轻松，知识性趣味性兼职具，对于青少年来说，具有很强的实际意义。

第一图书网, tushu007.com

<<青少年生活习惯的101个误区>>

书籍目录

1 以喝饮料代替喝水
2 认为食物与智力没有关系
3 夜晚睡紧闭窗户
4 只吃自己喜欢的食物
5 运动后马上洗冷水澡
6 与他人共用脸盆毛巾
7 用多吃冷饮冷食的方法消暑
8 洗澡后马上睡觉
9 因为时间紧从来不吃早餐
10 追求时尚穿紧身衣裤
11 吃过多的甜食糖果
12 把吸烟当成一种风度
13 认为日光浴时间越长越好
14 长时间戴有色眼镜
15 经常吃得过饱
16 喜欢走路时吃东西
17 图方便常用开水泡饭
18 用节食的办法来减肥
19 吃减肥药既省力又能减肥
20 吃零食可以随时补充营养
21 常饮浓茶来提神
22 对烧烤食物情有独钟
23 吃饭时喜欢喝各种碳酸饮料
24 生气时大量用餐
25 常吃方便面
26 为了身体健壮无节制地吃补钙品
27 碘过量无害身体
……

第一图书网, tushu007.com

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