

<<把握健康的金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<把握健康的金钥匙>>

13位ISBN编号：9787802028623

10位ISBN编号：7802028620

出版时间：2009-3

出版时间：中国人口出版社

作者：洪昭光

页数：156

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>

<<把握健康的金钥匙>>

内容概要

《把握健康的金钥匙》包括自我树立观念，做我关爱营养，调整心态等以及家庭自我营造。

<<把握健康的金钥匙>>

书籍目录

第一章 自我树立 观念篇生活方式决定健康缺觉多食透支健康不要死子无知健康观念从小树不要被疾病吓倒预防胜于治疗你懂“慢生活”吗健康秘诀 数字箴言第二章 自我关爱 营养篇最合理的膳食结构饮食有节多吃不宜腰带长度与寿命成反比远离垃圾食品喝奶益处多粗细搭配甜咸适度你会喝汤吗要想保健康用油要适量细嚼慢咽身体棒健康秘诀 数字箴言第三章 自我调整 心态篇心理平衡才能生理平衡心理平衡观三山量大不争是君子要有把握快乐的能力健康秘诀 数字箴言第四章 自我养成 生活习惯篇烟要戒酒要限饭后吸烟百弊无利戒烟忌被动五日戒烟功效奇饮酒宜少量酗酒危害大借酒浇愁愁更愁健康秘诀 数字箴言第五章 自我加油 运动篇生命在于运动忙碌不能成为不运动的借口运动要坚持,要适量第六章 自我注意 防病篇第七章 自我营造 家庭篇

<<把握健康的金钥匙>>

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>