第一图书网, tushu007.com

<<摆脱亚健康>>

图书基本信息

书名：<<摆脱亚健康>>

13位ISBN编号：9787214033963

10位ISBN编号：7214033968

出版时间：2003-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：傅善来

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

内容概要

《摆脱亚健康》是帮助处于亚健康状态的朋友，尽快学会自我调节，做到心理健康，生活节奏有规律，全面均衡适量营养，适当进补，适量运动、尽早摆脱亚健康状态。

第一图书网, tushu007.com

<<摆脱亚健康>>

书籍目录

一 健康
1 健康的标准
2 疾病
3 亚健康
4 亚健康的表现
二 构成亚健康的主要成因
三 摆脱亚健康的主要对策
1 生活节奏要有规律
2 全面、均衡、适量的营养
3 适当进补
4 适度运动
5 构筑良好的居室环境
6 养成良好的卫生习惯
7 心理健康
附：定期健康检查

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