

<<健康的30个忠告>>

图书基本信息

书名：<<健康的30个忠告>>

13位ISBN编号：9787507416190

10位ISBN编号：7507416194

出版时间：2004-1

出版时间：中国城市出版社

作者：沈洲 编

页数：376

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>

<<健康的30个忠告>>

内容概要

《健康的30个忠告》要忠告的是：开心，健康的开始；睡眠，真的至关重要；喝水，喝水，喝水；要做就做会吃的人；别让衣服成为身体的束缚；居住环境不可忽视；健康是一步一步走出来的；高级写字楼里也有“灰狼”；对饭局和应酬说“NO”；运动，最好的习惯；休闲娱乐别变成负担；人在旅途，健康第一；将减肥进行到底；让36-24-36见鬼去吧；把WC作为每日必修课；告别没章法的家居生活；留意你身边的健康朋友；和营养素有个约会；健康性爱是美好生活的根本；健康的牙齿保证终身幸福；不良习惯 酷等。

<<健康的30个忠告>>

书籍目录

忠告1 开心，健康的开始忠告2 睡眠，真的至关重要忠告3 喝水，喝水，喝水忠告4 要做就做会吃的人忠告5 别让衣服成为身体的束缚忠告6 居住环境不可忽视忠告7 健康是一步一步走出来的忠告8 高级写字楼里也有“灰狼”忠告9 对饭局和应酬说“NO”忠告10 运动，最好的习惯忠告11 休闲娱乐别变成负担忠告12 人在旅途，健康第一忠告13 将减肥进行到底忠告14 让36-24-36见鬼去吧忠告15 把WC作为每日必修课忠告16 告别没章法的家居生活忠告17 留意你身边的健康朋友忠告18 和营养素有个约会忠告19 健康性爱是美好生活的根本忠告20 健康的牙齿保证终身幸福忠告21 不良习惯 酷忠告22 危险：你距离不健康只有忠告23 今天你“疗”了吗忠告24 没病别吃药，有病别扛着忠告25 谨防电脑点穴忠告26 猫猫狗狗，不能亲密接触忠告27 爱车与你息息相关忠告28 依赖网络使你远离现实忠告29 心灵需要特别呵护忠告30 关注自己的身体

<<健康的30个忠告>>

媒体关注与评论

现代社会节奏日益加快，朝九晚五的规律生活以乎已渐渐远离我们。来自社会、单位、家庭各方面的压力使得我们不再轻松。不良的情绪如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等等，不免有时使我们产生了恶劣的心境，使自己陷于不愉快之中，而这种不愉快的情绪和思想又不知不觉地影响了我们的工作，破坏了我们的健康，甚至会毁掉我们的生活。

<<健康的30个忠告>>

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>