第一图书网, tushu007.com

<<苹果女人>>

图书基本信息

书名：<<苹果女人>>

13位ISBN编号：9787531718703

10位ISBN编号：7531718707

出版时间：2006-12

出版时间：金·莫里森、弗勒·维里根、邱梦佳、 嫩恩高娃 北方文艺出版社 (2006-12出版)

作者：(新西兰) 金·莫里森 (新西兰) 弗勒·维里根 著

页数：201

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

内容概要

一场由成百上千个贯通我们生活每一天的虽然细微却非常重要的选择组成的战斗，一场以健康的生活方式为目标的战斗。
然而，所谓的“健康的生活方式”在我们今天这个复杂纷繁的世界里到底指的是什么呢？
又怎样判断你每天所做出的关于你的生活方式以及选购商品的决定都是正确的呢

作者简介

作者：(新西兰)金·莫里森 (新西兰)弗勒·维里根 译者：邱梦佳 嫩恩高娃 崔建红

书籍目录

关于作者鸣谢前言第一章　心理　　一　心理护理　　二　给自己一点优选权　　三　基本自我护理　　四　自我勉励的力量　　五　你所向往的生活　　六　积极的交往关系　　七　心理护理的策略　　八　生活的改变和动力　　九　补充替换医疗（CAM）第二章　身体　　一　健康的体魄　　二　为了生命正确地选择饮食　　三　七个基本的营养要素　　四　维生素的重要性　　五　矿物质　　六　采购超级食物　　七　食物补品　　八　食品标签　　九　通过锻炼追求健康　　十　每天安排出时间去锻炼　　十一　不同运动方式的益处第三章　皮肤

章节摘录

插图

编辑推荐

怎样利用简单的三步骤保持健康呢？
幸福快乐的饮食：三个星期给你一个全新的自己！
独家消息：最新的药剂使你健美结实，神采焕发。
改善我们自己的身心健康真的如此简单吗？
事实上，保持健康快乐以及做到我们力所能及的最好就如同一场战斗——一场由成百上千个贯通我们生活每一天的虽然细微却非常重要的选择组成的战斗，一场以健康的生活方式为目标的战斗。
然而，所谓的“健康的生活方式”在我们今天这个复杂纷繁的世界里到底指的是什么呢？
又怎样判断你每天所做出的关于你的生活方式以及选购商品的决定都是正确的呢？

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