

<<与白领职业人群谈>>

图书基本信息

书名：<<与白领职业人群谈>>

13位ISBN编号：9787532372348

10位ISBN编号：7532372340

出版时间：2004-1

出版时间：上海科学技术

作者：傅善来编著

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>

<<与白领职业人群谈>>

内容概要

白领职业人群，工作环境优越，收入不菲，但工作节奏紧张，压力大，虽然年轻力壮，但也容易出现健康透支，步入亚健康甚至疾病状态。

本书以通俗易懂的文字、深入浅出的知识和观点，具体、实用的方法，帮助白领掌握一点健身知识，建立起合理营养、适度运动、戒烟限酒和良好的心理等健康生活方式，摆脱亚健康，回归健康。

<<与白领职业人群谈>>

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>