<<健康常识一本通>>

图书基本信息

书名：<<健康常识一本通>>

13位ISBN编号：9787536952676

10位ISBN编号：7536952678

出版时间：2012-4

出版时间：樊岚岚 陕西科学技术出版社,陕西出版集团 (2012-04出版)

作者：樊岚岚

页数：370

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>

<<健康常识一本通>>

内容概要

《健康常识一本通》主要从科学饮食、健康睡眠、运动健身、心理保健、生活细节、时令养生等方面讲述健康的生活方式，教你如何做健康的自己。

《健康常识一本通》力求通俗、清晰，从实际有效出发，让读者能够增加自我保健的知识和意识，在对自己的健康状况了解的同时，找到实用的保健方法。

<<健康常识一本通>>

书籍目录

第一章 科学饮食，寻找健康的根基第二章 健康睡眠，提高生活质量第三章 运动健身，让运动成为习惯第四章 拒绝肥胖，学会减肥第五章 心理保健，让心灵洒满阳光第六章 生活细节，健康要靠自弓第七章 工作保健，职场中的养生术第八章 寻医问药，关注生命健康第九章 时令养生，会活不生病第十章 家庭保健，不同人群健康有方

<<健康常识一本通>>

编辑推荐

樊岚岚编著的《健康常识一本通》主要从科学饮食、健康睡眠、运动健身、心理保健、生活细节、时令养生等方面讲述健康的生活方式，教你如何做健康的自己。

本书力求通俗、清晰，从实际有效出发，让读者能够增加自我保健的知识和意识，在对自己的健康状况了解的同时，找到实用的保健方法。

<<健康常识一本通>>

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>