

## <<31 天学会改变体质>>

### 图书基本信息

书名：<<31 天学会改变体质>>

13位ISBN编号：9787801149008

10位ISBN编号：7801149009

出版时间：2003-5

出版时间：九州出版社(原九洲图书出版社)

作者：方亚东

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>

## <<31 天学会改变体质>>

### 内容概要

一本让千百万人享受健康生活的书。

人生第一任务就是健康。

健康的钥匙在自己手中。

学习健康知识，增长健康智慧，掌握健康捷径，采取健康行动，拥有健康体质，享受健康人生。

本书从饮食与营养、运动与锻炼、健身与健美、防病与卫生、习惯与细节和心理与性格等六个方面，分31个专题，对如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍。

只要你每天抽出一小段时间，阅读其中的一个专题，那么

## <<31天学会改变体质>>

### 书籍目录

#### 第一章 饮食与营养

第1天 讲究饮食的科学合理

第2天 了解人生不同时期对饮食营养的需求

第3天 确保自己补充足够的催生素

第4天 补充足够的无机盐

第5天 通过科学饮茶达到健身的目的

#### 第二章 运动与锻炼

第6天 充分认识锻炼的好处和必要性

第7天 澄清健身运动的错误观念

第8天 了解与健身运动有关的注意事项

第9天

<<31 天学会改变体质>>

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>