

<<摆脱亚健康>>

图书基本信息

书名：<<摆脱亚健康>>

13位ISBN编号：9787214033963

10位ISBN编号：7214033968

出版时间：2003-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：傅善来

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>

<<摆脱亚健康>>

内容概要

《摆脱亚健康》是帮助处于亚健康状态的朋友，尽快学会自我调节，做到心理健康，生活节奏有规律，全面均衡适量营养，适当进补，适量运动、尽早摆脱亚健康状态。

<<摆脱亚健康>>

书籍目录

一 健康

1 健康的标准

2 疾病

3 亚健康

4 亚健康的表现

二 构成亚健康的主要成因

三 摆脱亚健康的主要对策

1 生活节奏要有规律

2 全面、均衡、适量的营养

3 适当进补

4 适度运动

5 构筑良好的居室环境

6 养成良好的卫生习惯

7 心理健康

附：定期健康检查

<<摆脱亚健康>>

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>