第一图书网, tushu007.com

# <<活力养生健康书>>

## 图书基本信息

书名：<<活力养生健康书>>

13位ISBN编号：9787505970076

10位ISBN编号：7505970070

出版时间：2011-2

出版时间：中国文联出版公司

作者：徐帮学

页数：190

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

# <<活力养生健康书>>

## 内容概要

活力是工作、游戏、生活乐趣的来源。
然而活力从何而来？
如何拥有健康的活力？
经过一天的忙碌工作之后，如果你仍然有体力去应付突发的状况并且享受人生，这就是活力旺盛的表现。
本书针对活力的问题，根据中医养生理论，给当代都市上班族提供关于饮食、心理、运动、睡眠等方面切实可行的技巧，以帮助其改善其体能，让自己又健康又有活力，当个轻松的效率族，为自己多赚点欢乐时光。

# <<活力养生健康书>>

## 书籍目录

第一章　健康活力的一天，从早餐开始
　不吃早餐损健康
　早餐不能太简单
　早餐的理想搭配
　早餐——一天活力的来源
　早餐四大类，营养师教你最佳吃法
　消除疲劳的早餐配方
　耐饿的“营养菜单”
　拥有健康的营养早餐
　向压力说再见的早餐
　懒人早餐有秘诀
　早餐营养大公开
第二章　吃出健康，喝出活力
　早晨第一杯水，健康活力起源
　活力养生茶，好喝又健康
　炎炎夏日，吃出健康与活力
　一日四餐可使精力充沛
　别让消化系统成负担
　为增加活力而食：食物搭配法
　为增加活力而食：避免食用引起疲劳的食物
　为增加活力而食有益健康的食品
　电脑族的饮食
　让我们带着零食上班去
　在杂食中获取均衡的营养
　“白领”的营养和膳食平衡
　均衡营养保健康
　振奋活力的饮食
　吃喝之间恢复活力五大秘招
　提升活力与改善气色的食物
第三章　科学用脑，激发活力
　科学用脑有诀窍
　学会“弹性用脑”
　电脑操作者脑的自我保健
　让大脑活起来
　早晨让头脑清醒的一杯糖水
　大蒜可活化脑部、增加活力
　香精精油可让头脑更灵活
　损害大脑的十大不良习惯
　解放你的右脑
　具有健脑作用的食物
　这种情况下脑子最灵
　大脑保健与一日三餐
第四章　适量运动，储备活力
　活力源自健康
　运动出活力

放松身心的技巧
让运动给你带来活力
焕发英姿的活力操
锻炼让身体充满活力
办公室的有氧运动
保持正确的坐姿
活力健身法
运动使你成为健康的上班族
美丽与运动，一个都不能少
办公室活力健康操
午休也“休闲”
“五禽操”帮计算机族找回活力
第五章　疏解压力，活力再现
你每天按时下班了吗
要工作也要常休息
减压，从早餐开始
找回自己的工作激情
打开压力的拉环
减压，其实很简单
超越压力有方法
缓解身心压力
调控情绪压力
减少心理压力
减轻工作压力
消除厌职情绪五法
职业女性减压有秘诀
减压十法
第六章　涤荡心灵，激活活力
微笑是活力上班族的容颜
寻找夜晚的“心灵滋润”
打捞好心情
重阅贺年卡，活力再现
禁止忧愁“核扩散”
幽默是活力的催化剂
停止所有的思考
睡前的缓压心配方
抓住平衡的杠子
第七章　优质睡眠，活力来源
第八章　打造轻松活力的办公环境
附录

## 编辑推荐

打造一个精力充沛、神采奕奕的自己。
拥有活力，出色工作，享受人生。

第一图书网, tushu007.com



## 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