

<<可以撕的养生书>>

图书基本信息

书名：<<可以撕的养生书>>

13位ISBN编号：9787510024283

10位ISBN编号：7510024285

出版时间：2010-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：顾勇//李祥文

页数：736

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>

## <<可以撕的养生书>>

### 内容概要

本书以“可以撕的便签本”的形式，做成一本可以每天撕掉一页的健康书。

按照一年365天的日期来划分，每个季节，每一天都从饮食、运动、心理、性等方面去讲述。

每个季节先综述养生要点、应季蔬果等，然后每天都有一个健康提醒、每天都讲一点养生知识，每天都讲一道应季食谱。

遇到节气、节日，还会特别说明当天的节气文化、保健要点等。

并在最后会有“养生记事”的空格栏目，用以让读者记录每天的养生心得。

书本不用装订，而是创新的包装设计，读者在拿到书本后可按照当天日期自行调整后再使用，每天轻松地撕掉一页，一年下来即可掌握丰富的保健知识。

这是一本养生生活健康书，所给予的养生知识都是日常生活中容易被忽视的或者误解的小常识，读者会在其中积累下丰富的生活经验，也会在这《可以撕的养生书》中找到阅读的全新感受。

## <<可以撕的养生书>>

### 作者简介

顾勇，大众健康科普图书知名作者。  
首次以图书的形式提出健康平衡的观点，强调养生应该注重饮食平衡、运动平衡、心理平衡等。  
出版有《健康在于平衡》、《细节决定长寿》、《细节决定长寿II》、《养生在于细节》、《小盲点影响健康》、《小窍门改变大生活》、《生活智慧王

<<可以撕的养生书>>

章节摘录

## <<可以撕的养生书>>

### 编辑推荐

《可以撕的养生书》每天撕掉一页，开创养生图书的新面貌，给你全新的阅读体会和使用体验。

《可以撕的养生书》每天一个提醒，养生贵在持之以恒。

每天一个提醒，让你的付出收到成效。

《可以撕的养生书》每天一个主题，面面俱到，让你的身体里里外外、时时刻刻保持最佳状态。

《可以撕的养生书》每天一道佳肴，每天都有最佳饮食方案，吃得营养、吃得平衡、吃出健康。

《可以撕的养生书》随时开始体验，哪一天购买，就从哪一天开始体验，给你一年的养生方案。

《可以撕的养生书》每天撕下一页，天天拥有健康。

<<可以撕的养生书>>

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>