第一图书网, tushu007.com

<<健康就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<健康就这么简单>>

13位ISBN编号：9787543613423

10位ISBN编号：7543613425

出版时间：2006-4

出版时间：青岛出版社

作者：胡宇

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康就这么简单>>

内容概要

健康是身体是人们从事一切事业的基础。
那么，健康从何而来？
世界卫生组织提出：每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境的影响。
也就是说健康与长寿的因素中有60%是依靠自己建立科学合理的生活方式。
每个人都可以拥有健康，但健康需要自己日常生活中的日积月累，只要你每天为自己的健康添砖加瓦，你就会是一个健康的人。
　　《健康就这么简单》一书，从多个角度全方位介绍了通过饮食、运动、医药等增强人体免疫功能的方法，体现了健、康、智、乐、美、德的大健康概念，内容丰富，通俗易懂，便于在日常生活中实践应用，很适合关注自我健康的人群阅读，故作序推荐。

第一图书网, tushu007.com

<<健康就这么简单>>

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