

<<一生的健康规划>>

图书基本信息

书名：<<一生的健康规划>>

13位ISBN编号：9787802287365

10位ISBN编号：7802287367

出版时间：2009-1

出版时间：新世界出版社

作者：A.维克多·赛尼尔

页数：205

译者：李文梅

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>

<<一生的健康规划>>

内容概要

《一生的健康规划》是一本轻松休闲又非常实用的健康规划书。作者通过精心挑选的16个全新健康理念和调整工作、生活状态的具体方法，让读者不用花很多时间就能打理好自己的健康规划，远离疾病和亚健康状态的困扰。

《一生的健康规划》最后还附有“每日所需营养元素及其最佳食物来源表”和“10种常见病的营养治疗方案”，让你轻轻松松获得健康，享受阳光舒适生活。

<<一生的健康规划>>

作者简介

A.维克多·赛尼尔 (A.Victor Segno)，美国有影响的成功作家。他曾在洛杉矶创办“赛尼尔成功俱乐部”并招收会员，向他们传授成功及健康的经验和方法。赛尼尔非常重视精神的作用，他认为成功和在生活中获得幸福，拥有心境平和的心灵状态是首要之举。

为此，他将自己的方法称之为“心灵主义”。赛尼尔成功俱乐部本身就非常成功，学员趋之若鹜，纷至沓来。在短短一年的时间内，赛尼尔即招收NI2000名会员，甚至因此激怒了洛杉矶时报。该报声称，“这就像有数千个快乐的乳儿，为了获得生存”而向赛尼尔支付学费。但是，赛尼尔成功和健康课程的神奇效果，使前来报名者络绎不绝。这推动着赛尼尔的事业进入了鼎盛时期。后来，他进一步扩大事业的规模，在美国艾蔻公园湖畔建了一座两层的小楼。该建筑包括演讲大厅、八角形的接待室和颇具特色的圆屋顶。这座建筑立即抓住了湖畔漫步者的心灵，甚至连10岁儿童都对其充满憧憬。赛尼尔的著作颇丰，除本书外，还有《个人吸引力》、《如何通过婚姻获得幸福》、《记忆力的秘密》等。

<<一生的健康规划>>

书籍目录

- 第1课 人人都能活到100岁
- 第2课 恢复人体机能的方法
- 第3课 如何才能做到健康长寿
- 第4课 病由心生
- 第5课 为人处世要全神贯注
- 第6课 呼吸之道
- 第7课 最简单却是最好的锻炼方法
- 第8课 放松自己,赢得健康
- 第9课 我们应该吃什么
- 第10课 沐浴、牙齿保健与头发护理
- 第11课 穿衣之道
- 第12课 如何追回逝去的青春
- 第13课 保持一生的美丽
- 第14课 爱会让生命更长久
- 第15课 避免突发性事故
- 第16课 毕生都要坚持的健康准则
- 附录1:每日所需营养元素及其最佳食物来源表
- 附录2:10种常见病的营养治疗方案
- 1、月巴胖
- 2、疲劳
- 3、感冒
- 4、抑郁症
- 5、记忆力衰退
- 6、糖尿病
- 7、皱纹
- 8、高血压
- 9、失眠
- 10、更年期病症

<<一生的健康规划>>

章节摘录

活着是人类最自然也是最合乎常理的愿望。大自然赋予了我们生存的本能，正是靠这种本能才延长了我们的生命。我们羡慕、梦寐以求成为那些身心完美的男人或女人。那些对生活没有信心的人最终将走向自我毁灭。幸运的是，所有的快乐都源自丰富多彩的生活，我们的奋斗也因此有了意义。生活意味着健康，健康就是生命的全部。失去了健康，生命也不再多姿多彩。人类越来越渴望取得成就，自然而然，就期盼有更长的时间来完成自己的事业并享受自己的劳动成果。

对生存的渴望愈强烈，生命力就愈强大。大自然可以满足我们每一个人的正常需求。

人寿保险数据清楚地表明，在过去20年的时间里，人均寿命已大幅增加。因此对保险公司来说为不同的年龄群制定不同的保险费率变得迫在眉睫。这是个非常重要的事实，因为它与你我的生命息息相关。然而：与过去人们所实现的愿望相比，未来更充满希望与期待，因为我们正处在一个科技创新的时代，我们可以成为自己身体的主宰，可以让自己保持健康、留驻容颜，可以去追求更长更健康的寿命。以前，人们对自己的身体构造和保健知之甚少，但现在他们已经领悟到了“了解你自己”这句话所蕴涵的真谛。

为了满足大众对长寿和健康生活的需求，在下面的课程中我将为大家提供一些详细、明确而又实用的指导，让每个遵循指导的人能够活到100岁甚至更长，同时又能保持身心的最佳状态。

据报道，目前世界上有好几千人的寿命超过了100岁。这也充分证明了人类可以比目前的平均寿命活得更长久。现在是几千人，到下个世纪就会有数百万人加入到长寿这个队伍中来，这个目标在下个世纪来临之前就能实现。

以前人们总是怀着敬畏和惊讶的眼光看待那些百岁老人，仿佛这些人能长寿是出于某种神秘的力量，是大自然对他们的特别恩赐。这是个严重的误解，因为大自然也总是努力为我们每一个人创造着丰富多彩的生活：但是人类常常在无形中给自己设置了种种障碍，阻碍了自己的健康和长寿之路。年逾百岁的男人和女人并不具有什么特异功能，他们只不过是经常有意无意地调节自我，使自己能够与生命的机理保持一致，和大自然保持一致，从而实现了自然所赋予他们的健康和长寿。

请大家坚信一个理念：美丽健康、长命百岁是完全能够实现的。仔细地设想一下长寿的诸多好处吧。拥有长命百岁的愿望值得肯定，而那些坚持不懈获得健康、留驻容颜的男人女人则更让人称赞。那些步履蹒跚的老人，他们孩子般天真的话语虽能博得外人的同情，但绝非是我要展示给大家的百岁老人的形象。

我心目中的百岁老人是身体健康，快乐并智慧地过着每一天；他们在为事业奋斗的同时，依然可以快乐、充实、健康地享受着无限美好的时光。

我想这样的描述会让大家对理想中的百岁老人有更加清晰的认识了吧。

.....

<<一生的健康规划>>

编辑推荐

在忙碌的生活和工作中，呵护健康也有轻松惬意的方式。

16个全新的健康理念，16堂简单易行的长寿规划课，让你轻轻松松活到100岁！

《一生的健康规划》的4大目标：让读者了解健康规划的方法和充满活力生活的要领；告诉人们轻松、愉快地生活和获得长寿的新健康理念；远离亚健康 and 职业病，让每天过得快快乐乐；抛弃药罐子，让疾病，特别是常被人忽视的慢性疾病不再困扰你的生活。

长寿100岁的日常细节指南，轻松拥有健康生活的休闲读物。

这些细微的琐事，你是否进行过规划？

健康300岁的秘密就蕴藏在这些细节中！

<<一生的健康规划>>

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>