

<<生活健康密码>>

图书基本信息

书名：<<生活健康密码>>

13位ISBN编号：9787806873076

10位ISBN编号：7806873074

出版时间：2005-10

出版时间：白山出版社

作者：沈倩

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>

## <<生活健康密码>>

### 内容概要

健康，是生命的活力，它的真实含义即是指维持身体和心灵的平衡，让自己获得力量、热情、免疫力、清醒的头脑、适当的身体韵律、精神上的寄托和幸福快乐的感受。

《生活健康密码》就是这样一本书：它从对身心健康最重要的9个方面入手，以最简洁、实用的方式为你解开与你的生活息息相关的健康密码。

其中包括饮食密码、心灵密码、运动密码、工作密码、生活方式密码、环境密码、“性”福密码、疾病常识密码，以及健身密码。

只有破译健康密码，才能实现真正意义上人健康。

书籍目录

饮食密码：今天的你怎么吃？

三餐吃出均衡营养 健康生活从早餐开始 特别关注：各类人群早餐吃什么？

午餐是中途加油站 小贴士：如何快乐进餐？

享受富有情调的美好晚餐 特别关注：健康的家庭晚餐的注意事项 选购健康食品 人体所需的营养 不可不看：健康食品与垃圾食品 特别关注：食品VS健康 平衡膳食 维护健康的烹调妙法 要保持厨房卫生 烹调秘法 妙用调味品 特别关注：烹调中调味的三个阶段 食养与食疗 什么是食养？

根据体质选择“食养” 小贴士：食疗方心灵密码：你快乐吗？

树立正确的自我意识 正确地认识自己 愉快地接纳自己 自觉地控制自己 保持快乐心情，调节紧张情绪 自问问题调节心态 颜色和心理健康 努力保持情绪的平衡 特别关注：因工作而情绪紧张的十种调节方法 消除忧虑，减轻压力 每一天的减压方案 日常的减压方案 心理危机时刻的15个减压阀 特别关注：深呼吸减压 在竞争中如何保持快乐心情 运动密码：我存在，我运动 工作密码：为快乐而工作 生活方式密码：你中意哪种生活？

环境密码：环境VS健康“性福”密码：你“性”福吗？

疾病常识密码：假如疾病侵扰了你 健身密码：保健操附录：健康测试

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>