

# 亚健康关怀手册



[亚健康关怀手册 下载链接1](#)

著者:王月兰等编

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2003-9

装帧:平装

isbn:9787543313514

今天的上班族，当您把目标放在优质生活上的时候，根本没有注意到一种不可忽视的危险正悄悄走近。长久以来我们已经习惯了压力、紧张、快速及过度精细的饮食，到最后只能整天拖着一副疲惫的身躯，像泄了气的皮球，强撑着却欲振乏力，使您为自己的健康而烦恼。此时，我们必须要重新思考生活质量问题，针对不健康的生活方式所带来的各种弊端，我们编写了这本小册子，奉献给您，使您别为健康烦恼。

作者介绍:

目录:

[亚健康关怀手册 下载链接1](#)

标签

评论

---

[亚健康关怀手册\\_下载链接1](#)

书评

---

[亚健康关怀手册\\_下载链接1](#)