

# 31 天学会改变体质



[31 天学会改变体质 下载链接1](#)

著者:方亚东

出版者:九州出版社(原九洲图书出版社)

出版时间:2003-5

装帧:

isbn:9787801149008

一本让千百万人享受健康生活的书。人生第一任务就是健康。健康的钥匙在自己手中。学习健康知识，增长健康智慧，掌握健康捷径，采取健康行动，拥有健康体质，享受健康人生。

本书从饮食与营养、运动与锻炼、健身与健美、防病与卫生、习惯与细节和心理与性格等六个方面，分31个专题，对如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍。只要你每天抽出一小段时间，阅读其中的一个专题，那么

作者介绍:

目录: 第一章 饮食与营养  
第1天 讲究饮食的科学合理  
第2天 了解人生不同时期对饮食营养的需求  
第3天 确保自己补充足够的催生素

第4天 补充足够的无机盐  
第5天 通过科学饮茶达到健身的目的  
第二章 运动与锻炼  
第6天 充分认识锻炼的好处和必要性  
第7天 澄清健身运动的错误观念  
第8天 了解与健身运动有关的注意事项  
第9天  
• • • • • ([收起](#))

[31 天学会改变体质\\_ 下载链接1\\_](#)

标签

健康

医学

评论

-----  
[31 天学会改变体质\\_ 下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[31 天学会改变体质\\_ 下载链接1\\_](#)