

与白领职业人群谈



[与白领职业人群谈_下载链接1](#)

著者:傅善来编著

出版者:上海科学技术

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787532372348

白领职业人群，工作环境优越，收入不菲，但工作节奏紧张，压力大，虽然年轻力壮，但也容易出现健康透支，步入亚健康甚至疾病状态。本书以通俗易懂的文字、深入浅出的知识和观点，具体、实用的方法，帮助白领掌握一点健身知识，建立起合理营养、适度运动、戒烟限酒和良好的心理等健康生活方式，摆脱亚健康，回归健康。

作者介绍:

目录:

[与白领职业人群谈_下载链接1](#)

标签

评论

[与白领职业人群谈_下载链接1](#)

书评

[与白领职业人群谈_下载链接1](#)