

健康定理



[健康定理 下载链接1](#)

著者:杨宁

出版者:中国经济出版社

出版时间:2004-8

装帧:平装

isbn:9787501742530

影响人们健康的因素中，吃绝对是非常重要的的一环，但它并不是全部。运动、睡眠、环境、情绪、习惯等都会给健康带来或多或少的影响。这正是本书要介绍的内容。我们将告诉您如何正确地运动、如何睡个好觉、在不同的季节不同的环境下应注意些什么问题以及如何保持乐观健康的情绪等，当然，我们也会介绍这些领域的部分最新研究成果。在这个世界上，您绝对不是孤独的，至少，科学家在想方设法帮助您，我们也希望我们的书能对您有所启发。

作者介绍:

目录: 运动与健康
步行
保健操
运动保健
将运动融入生活
多姿多彩的运动

锻炼误区
• • • • • ([收起](#))

[健康定理_下载链接1](#)

标签

评论

[健康定理_下载链接1](#)

书评

[健康定理_下载链接1](#)