

健康密技100招



[健康密技100招_下载链接1](#)

著者:[日] 主妇与生活社

出版者:第1版 (2005年1月1日)

出版时间:2005-1

装帧:平装

isbn:9787506264655

100个超简单有益身心的好习惯！本书介绍上百个休闲健康的好习惯，都是来自医学专业人士的推荐，又往往为医疗与健康事业从业者所体认与奉行。大家都知道，生活习惯与健康息息相关。但要真正养成健康的生活习惯，需要有“我要好好地活着”的强烈欲望；积极的“生活目的”与“生活力量”，是培养良好生活习惯的原动力！生活细节中蕴藏着许多保健的奥秘。本书为忙碌的现代人搜集了100则基础保健秘诀，告诉你如何从饮食、运动、泡澡、家务、睡眠等日常生活中建立良好的习惯，有效避免职业病、现代病、缓解压力，享受更优质的生活。书中设计了多项身心检查量表，帮助你掌握自身健康状况。并将100种好习惯做成分类索引，便于检索。

作者介绍:

目录:

[健康密技100招_下载链接1_](#)

标签

小知识

健康

保健

评论

注重日常的生活细节，实用！

[健康密技100招_下载链接1_](#)

书评

[健康密技100招_下载链接1_](#)