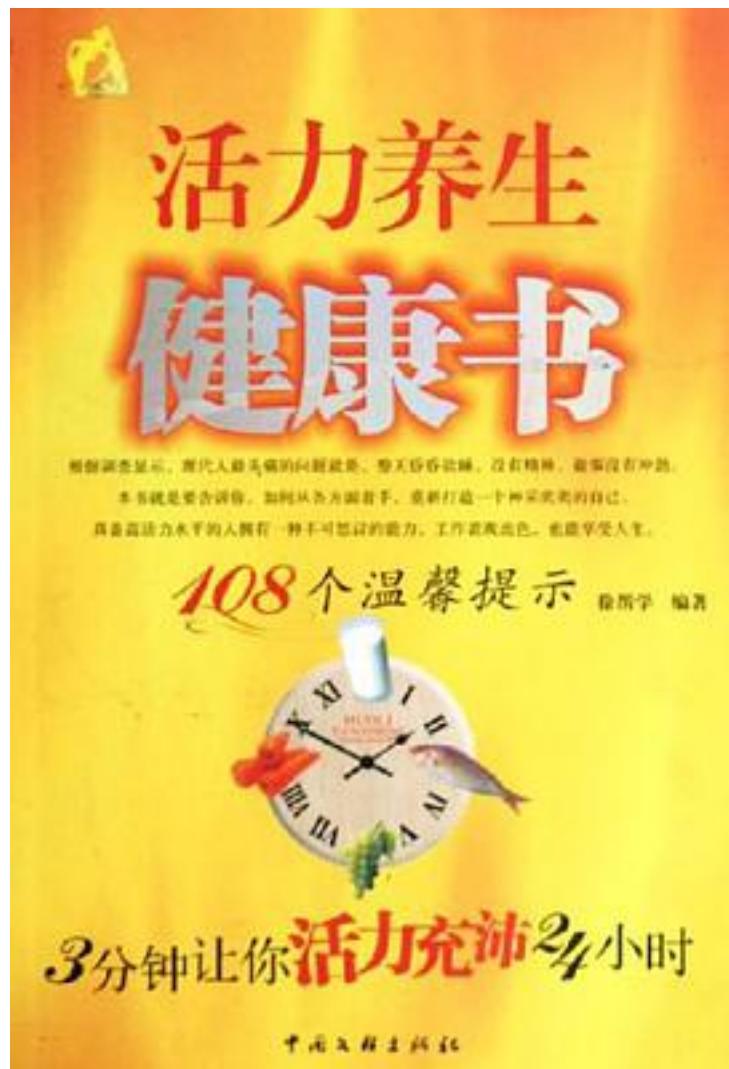


活力养生健康书



[活力养生健康书 下载链接1](#)

著者:徐帮学

出版者:中国文联出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装(无盘)

isbn:9787505950016

《活力养生健康书》:活力是工作、游戏、生活乐趣的来源。是应付生活的能力及个人的心理状态，比较实际的说法是：如果在工作一天之后，仍然有体力去应付突发的状况并且享受人生，那就是活力旺盛的表现。但是，现实生活中却是事与愿违，尤其是作为21世纪的上班族，工作压力大，应酬多，人际交往复杂，生活规律被打乱。现代人的体力似乎愈来愈差了，吃喝再多的健康食物或饮料也无法提足精神。这使人变成疲于应付生活的工作机器，下了班之后就一蹶不振。

21世纪的活力上班族应该够前卫、够先进、够Fashion，能为自己设计一套专属的活力养生计划，让自己又健康又有活力，当个轻松的效率族，为自己多赚点欢乐时光。

那么，怎样才能拥有健康的活力呢？活力从何而来呢？《活力养生健康书》针对活力的问题，提供给21世纪的上班族各种饮食、心理、运动、睡眠等技巧，以改善其体能，是一本可以实际演练的健康指南。

《活力养生健康书》将对活力何来的问题进行探讨，并提供相关的知识、信息、经验和方法，以期帮助上班族获得两个方面的收益；第一，对生活中存在的各种不良的生活习惯和生活方式有清醒的认识；第二，你将获得无穷的活力和充沛的精力，令你的工作和生活流光溢彩。

作者介绍：

目录:第一章 健康活力的一天，从早餐开始

第二章 吃出健康，喝出活力

第三章 科学用脑，激发活力

第四章 适量运动，储备活力

第五章 疏解压力，活力再现

第六章 涤荡心灵，激活活力

第七章 优质睡眠，活力来源

第八章 打造轻松活力的办公环境

附录

· · · · · (收起)

[活力养生健康书 下载链接1](#)

标签

评论

[活力养生健康书 下载链接1](#)

书评

[活力养生健康书 下载链接1](#)