

30个拥有健康体形的生活习惯



[30个拥有健康体形的生活习惯 下载链接1](#)

著者:朴信植

出版者:接力出版社

出版时间:2005-11

装帧:简装本

isbn:9787807321132

小学生当然也应该拥有健康、苗条的体形，但因为小学生正处在成长的重要阶段，绝对不能依靠偏食、不吃早饭或饿肚子来减轻体重。

拥有健康、苗条的体形最重要的就是培养良好的生活习惯。吃饭时保持心情愉快，早饭一定要吃得好、吃得饱，任何时候都要细嚼慢咽，多做一些简单有益的运动，常常帮妈妈做家务，常洗澡……这些都是很容易做到的吧。但是，就是这些简单的事情，一旦变成自己的生活习惯，坚持下来，健康、苗条的体形就能轻松拥有。

本书作者朴信植是具有丰富数学经验的韩国老师，他用讲故事的方式，从精神健康、合理饮食、适当运动的三个方面，告诉小朋友如何才能拥有健康的体形。这些故事的主人公都是朴老师教过的学生，有爱喝水的汉娜、好好吃早饭的爱琳、常常帮妈妈做事的顺民……从这些韩国小朋友的身上，中国小读者也能学到很多有益的习惯。

作者介绍:

目录:

[30个拥有健康体形的生活习惯](#) [下载链接1](#)

标签

健康

育儿

生活

PDF

评论

[30个拥有健康体形的生活习惯](#) [下载链接1](#)

书评

[30个拥有健康体形的生活习惯 下载链接1](#)