

上班族活力健康配方



[上班族活力健康配方 下载链接1](#)

著者:岩风

出版者:天津科学技术

出版时间:2005-1

装帧:平装

isbn:9787530838075

现代社会是一个高节奏的社会，“忙”成为大多数上班族的主旋律。怎样才能在这样的旋律下保证健康、保持体形已经成为令大多数上班族头痛的问题。其实保持健康很简单，只要你注意了在工作和生活中的一些细节，并养成良好的习惯，在一些行之有效的方法指导下，你会发现得到健康并不是想像中那么困难。

也许你还年轻，并因为拥有着健康而可以毫不在意自己的行为，但最终你会为自己的轻率懊悔。也许有一天你已经获得了事业上的成功，但失去了健康，到那个时候你才会明白健康对于一个人真正的重要性。

输了健康……赢了世界又怎样呢？

作者介绍:

目录:

[上班族活力健康配方_下载链接1](#)

标签

评论

[上班族活力健康配方_下载链接1](#)

书评

[上班族活力健康配方_下载链接1](#)