

现代白领养生计划-家庭保健书架



[现代白领养生计划-家庭保健书架_下载链接1](#)

著者:于富荣

出版者:科学出版社

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787502353759

养胃，建立良好的饮食习惯，很多白领由于工作原因，饮食不规律，正是这种不规则的饮食习惯导致了胃病的发生。所以医生建议我们，养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

养体，身体好才是真的好，无论你想成就一番多么大的事业，拥有一个好身体是必须的，它是你成功的基石，是你走向成功的最可靠保障。身体越健康，我们的生活质量就越高。

养脑，培养愉快豁达的心胸，头脑是人生中至关重要的生命壁垒，脑的健康与否，直接影响着身体的一切活动，控制着精神的平衡与和谐，所以，必须养脑，使身心处于良好状态。

作者介绍:

目录:

[现代白领养生计划-家庭保健书架_下载链接1](#)

标签

读书

评论

就现在的社会工作环境而言，要做到百分之五十都不可能...都不可能

[现代白领养生计划-家庭保健书架_下载链接1](#)

书评
