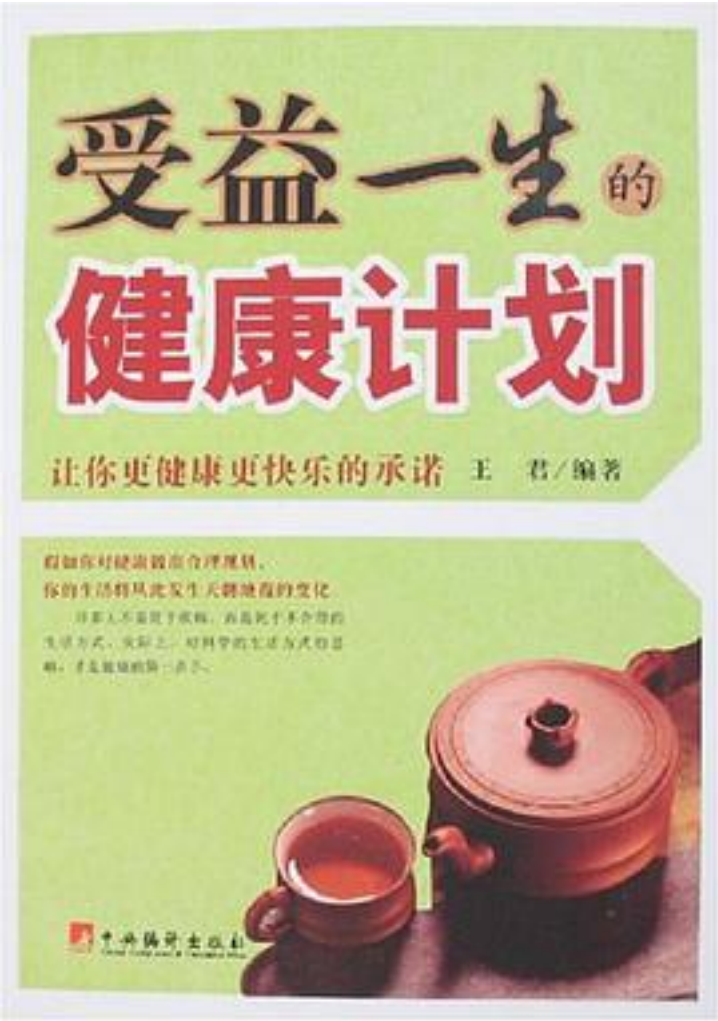


受益一生的健康计划



[受益一生的健康计划 下载链接1](#)

著者:王君

出版者:中央编译

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787801098276

健康是掌握在自己手中的，世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责”，药物、金钱

不能拯救你，关键取决于健康的生活方式，健康的生活方式是维持健康的基石。世界卫生组织总干事中岛宏博士说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。这本书将教会你时时刻刻的健康技巧，带给你岁岁年年的前程无忧。

本书从树立科学的健康理念出发，对饮食、运动、睡眠、心理、居家、形象、件等细节方面作了详细的介绍并制定了科学合理的健康计划，贴近生活、内容丰富、覆盖面全，只要你细心阅读，并诉诸于生活习惯中，必将使你受益一生！

作者介绍:

目录:

[受益一生的健康计划_下载链接1](#)

标签

养生与健康

评论

[受益一生的健康计划_下载链接1](#)

书评

右侧卧睡对身体比较好。仰睡也可。而左侧卧睡对心脏不好。 饮茶注意：
忌饮烫茶，不要超过60° 不要喝冷茶。低于10° 浓茶不要喝。
不要空腹饮茶，饭后疾厉喝浓茶 饭前不要大量喝茶。 不要冲泡时间太久或者隔夜。
不要睡觉前喝茶。 绿茶适合体内有热，身体壮实的喝。 红茶适...

选择适合的健身方式： 步行，最完美的运动方式； 跑步，最健身的运动方式；

跳绳，最健脑的运动方式； 游泳，最减肥的运动方式； 体操，最健美的运动方式。

[受益一生的健康计划_下载链接1_](#)