

受益一生的健康方案



[受益一生的健康方案_下载链接1_](#)

著者:韩菲 编

出版者:中国妇女

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787802033962

《受益一生的健康方案:健康的身体是幸福的基础》内容简介：“人生第一任务就是健康，健康的钥匙在自己手中。”越来越多的人已经认识到了这一点。为了现在的健康，为了将来的幸福，为了减少疾病的发生，为了家庭的美满，每个人都应该学点儿卫生保健的知识，懂点儿防病治病的常识，掌握和了解对抗疾病的简便方法：改善营养、运动健身、心理调节等等。制订出一套切实可行的健康方案，并采取积极有效的行动，每个人都可能获得健康的体质，享受幸福的人生。

作者介绍:

目录:

[受益一生的健康方案_下载链接1](#)

标签

评论

[受益一生的健康方案_下载链接1](#)

书评

[受益一生的健康方案_下载链接1](#)