

健康因为好习惯



[健康因为好习惯_下载链接1](#)

著者:王文康

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787541125577

在这本书里，我们将人的习惯分为情绪心理、交际娱乐、职场工作、服饰美容、生活起居、吃喝饮食、运动锻炼、保健医疗、性爱生活等九大方面，以纠正传统错误观念为出

发点，以建立健康新理念为原则，整理出人们在日常生活中的五十多种行为习惯。在每个习惯中，我们都详细分析以前以为“正确”，或多数人为之而不察的危害，然后提出相应的解决办法和需要重新培养的好习惯，另外给出丰富的相关链接，科学地帮助你在具体生活中找到可行的实用方案，建立起关于生活、关于工作、关于运动、关于健康的新理念。

我们希望，这些新资料、新理念能够帮助大家合理地改善自己的身体状况，珍惜生命、珍爱人生，尽快走出郁闷，走出亚健康，积极而愉快地生活。我们相信，你有能力去改善自己的生活质量，享受更高品质的人生，而需要做的，只是从自己的日常生活开始，从更新个人习惯开始，这是拥抱健康最重要的第一步！

作者介绍:

目录:

[健康因为好习惯_下载链接1_](#)

标签

评论

[健康因为好习惯_下载链接1_](#)

书评

[健康因为好习惯_下载链接1_](#)