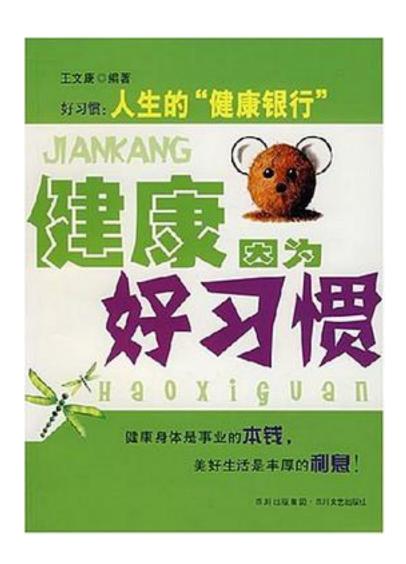
健康因为好习惯



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