

听保健专家讲故事



[听保健专家讲故事_下载链接1](#)

著者:郭敏

出版者:当代世界

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787509002414

《听保健专家讲故事:在轻松的阅读中感悟养生精华》从树立科学的健康观、维护心理健康、讲求科学饮食、改善睡眠、健身运动、女性特殊生理期保健、男性保健、老年人养生、常见病家庭防治、远离癌症,以及美容与健美等主面介绍了如何制定科学合理的

健康计划，材料新颖、内容丰富、覆盖面广、实用性强。只要你仔细阅读，根据自身实际情况有选择地施行，定会助你的健康一臂之力。阅读《听保健专家讲故事:在轻松的阅读中感悟养生精华》，在破译生命奥秘的同时。会学到如何获得充沛的生命能量，智慧的思维方式，平衡的心理素质。

作者介绍:

目录:

[听保健专家讲故事_下载链接1](#)

标签

评论

[听保健专家讲故事_下载链接1](#)

书评

[听保健专家讲故事_下载链接1](#)