

潇洒你一生



[潇洒你一生 下载链接1](#)

著者:张仲成

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787562446705

《潇洒你一生:八养健身法》分为神养、气养、形养、颜养、食养、动养、静养、行为养共八章。第一、二章从养心养气方面介绍怎样修“心”养“性”，调整心态，使人乐观，功能强健，“性”趣永存；第三、四章以大量细节让人保持傲美身材，肌肤靓丽，延缓衰老；第五章以科学的大广角介绍饮食的合理搭配，怎样吃出健康；第六、七章运用动静的辩证观点，介绍目前最流行的、时尚的各种健身方法，以及如何节约生命能源；第八章介绍人的行为对健康的影响，让人明白，人的生命60%取决于人的生活习惯和生活行为这个道理。该书以全新的、时尚的观念，介绍各种养生细节，方法、技巧，让女人学会怎样“养”才漂亮，男人学会怎样“养”才强壮。是一本怎样活得更本真的书，怎样活得更潇洒的书，怎样活得更健康的书。《潇洒你一生:八养健身法》适合各种年龄、职业的读者，特别适合办公室工作人员、教师、机关干部、白领阶层、学生，也可用作高等院校相关专业辅助读物。

作者介绍:

目录:

[潇洒你一生 下载链接1](#)

标签

评论

[潇洒你一生 下载链接1](#)

书评

[潇洒你一生 下载链接1](#)