

一生的健康规划



[一生的健康规划 下载链接1](#)

著者:A.维克多·赛尼尔

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787802287365

《一生的健康规划》主要内容：健康，决非一日之功。因此，在阅读《一生的健康规划》时务必尊重如下建议：1、从年轻时就要对健康做终生的规划，这样才不会“病到身时苦觅药”：

2、学会乐观，再乐观。从心态上调适自己，让自己胸怀宽广，是少生病、常健康的最佳良药；

3、《一生的健康规划》所罗致的练习，虽然来自众多长寿人士的毕生经验，但“三日晒网”则会使健康和长寿的目标毁于一旦。所以，读者在生活中一定要持之以恒，务必

秉持《一生的健康规划》所提到的原则。

4、但凡《一生的健康规划》所告诫和警示的内容，都对健康有大碍，因此，务必重视再重视，在日常生活中小心谨慎，且不可存偶尔为之的心态。《一生的健康规划》的目标

- 1、令读者了解健康规划的法则和充满活力生活的要领；
- 2、传达轻松、愉快生活，保持青春活力的新健康理念；
- 3、彻底挑战亚健康 and 白领职业病，实现每天快乐生活的目标；
- 4、全面打破药罐子，让你终生远离疾病，特别是慢性疾病的困扰。

作者介绍:

目录:

[一生的健康规划 下载链接1](#)

标签

健康

醫學養生

生活

一般般哈

评论

健康计划要考虑

将信将疑

[一生的健康规划_下载链接1](#)

书评

[一生的健康规划_下载链接1](#)