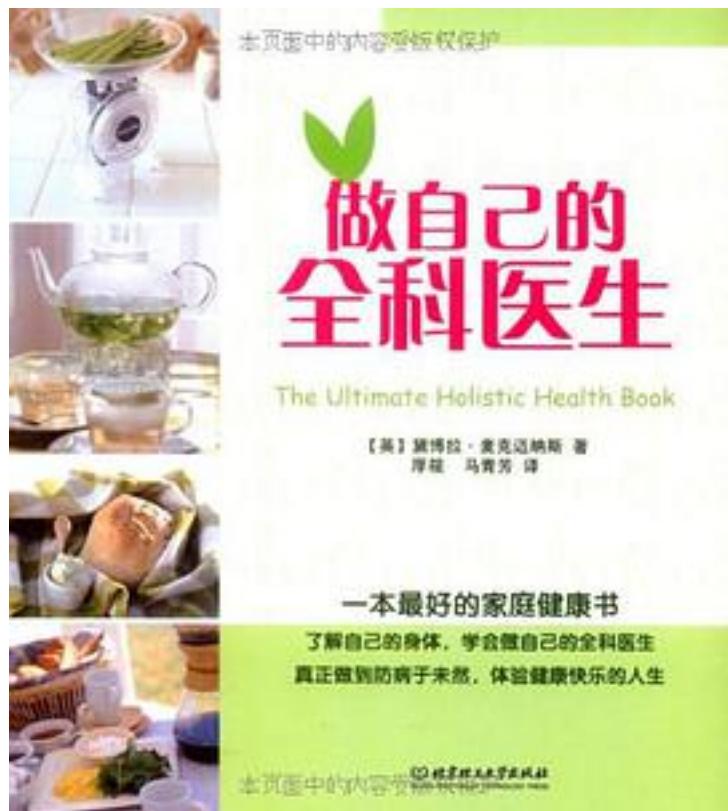


做自己的全科医生



[做自己的全科医生 下载链接1](#)

著者:黛博拉·麦克迈纳斯

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564019952

《做自己的全科医生》健康的生活不仅是身体的健康，同时也包括心理的健康。通过阅读《做自己的全科医生》，你将了解到心理健康状况如何影响你的整体健康水平，如何延缓岁月侵袭的脚步，如何简单有效地摒弃有害身心健康的生活方式，什么才是既能美体塑身又可强身健体的运动方式，如何饮食才能达到储备健康能量的目的以及许多你所不知道的健康知识。总之，它是一本能帮助你意识到应该如何更好地关注自己身心健康的枕边书，可以帮你思考怎样才能使自己变得更健康、更快乐，怎样才能尽可能地远离疾病的困扰。如果你能与自己生活的环境和谐共处了，健康自然就是水到渠成的事情了。

◦

作者介绍:

目录:

[做自己的全科医生 下载链接1](#)

标签

生活

大一

了解一些心理健康状态以及摒弃有害身心健康的生活方式

评论

健康快乐才是王道!

[做自己的全科医生 下载链接1](#)

书评

[做自己的全科医生 下载链接1](#)