

# 女人一生要注意的100个健康细节



[女人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1\\_](#)

著者:冯若

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787538859843

《女人一生要注意的100个健康细节》倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了女人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是女性日常生活中最常见、也最容

易忽略的，而正是这些小细节给女性的健康带来了很大威胁，甚至影响到她们一生的幸福。《女人一生要注意的100个健康细节》带领女性朋友认识忽略健康细节带来的危害，并提出了科学的解决方法。例如，有很多女性为了减肥或是早上赶时间上班，常常不吃早餐，这种饮食习惯不但无益于减肥，相反更容易导致肥胖，而且还会引发营养不良、便秘，甚至是糖尿病、胆结石等多种疾病，正确做法是选择营养均衡的食物作为早餐。《女人一生要注意的100个健康细节》通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助广大女性了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

作者介绍:

目录:

[女人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[女人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[女人一生要注意的100个健康细节\\_下载链接1](#)