

习惯决定健康



[习惯决定健康_下载链接1](#)

著者:王桢煜

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538282696

《习惯决定健康:我的第一本健康书》讲述了：没有征兆的疾病往往更要人命，突然暴

瘦或者变胖、头痛、心律不齐、越睡越累、头晕、胸痛、心悸、气喘、肩膀酸痛等，你知道这些小毛病竟然是心血管疾病的前兆吗？习惯不好，身体自然要生病。你常常一回家就窝在沙发上变成懒骨头吗？你只要一到假日就连续睡二十个小时怎么也不想起床吗？你一发胖就不吃不喝狂减肥？最讨厌的事是运动流汗？常常进食香喷喷的盐酥鸡、炸鸡排，常常以汉堡果腹、常吃零食解饥？这些不良习惯就是新陈代谢症候群找上你的原因！健康一生，从心脏保养开始。谁是患上心血管疾病的高危人群？如果你有关乎新陈代谢的问题，那么你罹患心血管疾病的可能性将比普通人大上许多！心脏是身体运送血液和养分最重要的器官，你却很有可能忽略它无视它。要知道，心脏功能受损不是吃些药丸挺一挺就没事了，更有可能引发心脏衰竭、心肌梗死、全身缺氧等危险、致命的疾病！

习惯越好，身体越健康！为什么健康的习惯最重要？什么才是良好的生活习惯？大家都知道饮食是健康的重要因子，但是你吃“对”了吗？你知道什么是正确的“有氧运动”吗？你知道怎样在日常生活中增强自身免疫力、轻松减压吗？想要健康一辈子，先学会从饮食、生活作息、运动、瘦身等方面入手！

作者介绍:

目录:

[习惯决定健康_下载链接1](#)

标签

习惯健康

健康

评论

[习惯决定健康_下载链接1](#)

书评

习惯决定健康 下载链接1