

二十几岁开始投资健康



[二十几岁开始投资健康 下载链接1](#)

著者:邓莹莹

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538441659

《二十几岁开始投资健康》应用大量案例，通过正反两方面的事实比较，为年轻的读者

提供切实可行的方式方法，让年轻的你关注健康、关注生命。有人认为，健康问题对于二十几岁的人来说似乎太遥远，可事实并非如此。那些如肥胖症、宫颈癌、糖尿病和心脏病等高危疾病可能早在你二十几岁时就已经埋下了隐患。在你最不经意时，一些疾病可能就会缠上你……所以我们不要以为自己还很年轻，身体暂时没有病，就不需要投资健康。等到真正有病的时候，再来关注健康，已是“临渴掘井，为时已晚”了。

时下，许多人舍得花钱买贵重的名牌衣服、几千块钱的手机、上万块钱的手表，却舍不得花钱为自己做一次体检；舍得花大量的时间去打麻将、熬夜打电游，却说没空去做20分钟的锻炼……

其实，投资健康，根本不需要花费什么。无外乎是尊重生命的规律，不逆天而行，不放纵自己，外修身体，内练情操而已。年轻时拥有健康的身体确实是一项重要的储蓄，而且还是一项利率很高的储蓄。而健康的身体是女人一生快乐的绿色通行证。本书应用大量案例，通过正反两方面的事实比较，为年轻的读者提供切实可行的方式方法，让年轻的你关注健康、关注生命。

作者介绍:

目录:

[二十几岁开始投资健康 下载链接1](#)

标签

评论

[二十几岁开始投资健康 下载链接1](#)

书评
