

职业女性健康加油站



[职业女性健康加油站_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787502241315

《职业女性健康加油站》注意知识性和操作性的结合，既有实用性的健康妙方，又注重理论上的科学解析，促进职业女性在形成良好的健康意识的同时，学习和掌握强身健体的科学知识与方法，养成有益于健康的生活方式，以改善、维护、促进自己的健康状况，积累健康这一人生最大的“资本”。《职业女性健康加油站》旨在为职业女性提供健康手段，希望《职业女性健康加油站》能真正成为职业女性健康的“加油站”，帮助职业女性实现自己的梦想：健康、聪明、美丽！魅力无限、生活美满、幸福常在！

21世纪是个大健康时代，是以人为本、人以健康为本的世纪，人类将追求心理、生理、社会、环境的完美健康，健康是人生的最大财富！世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出的健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，已为世人所共识。

有人说：“权力是暂时的，财富是后人的，健康是自己的。”确实如此，健康是家庭幸福的保证，是事业成功的基础。我们生活在一个变革的时代，随着我国经济和国际化进程的飞速发展，人们不可避免地面临激烈的竞争压力。作为职业女性，更需要适应压力状态下的生存环境，需要保持强健的体魄和充沛的精力。

作者介绍:

目录:

[职业女性健康加油站_下载链接1](#)

标签

评论

[职业女性健康加油站_下载链接1](#)

书评

[职业女性健康加油站 下载链接1](#)