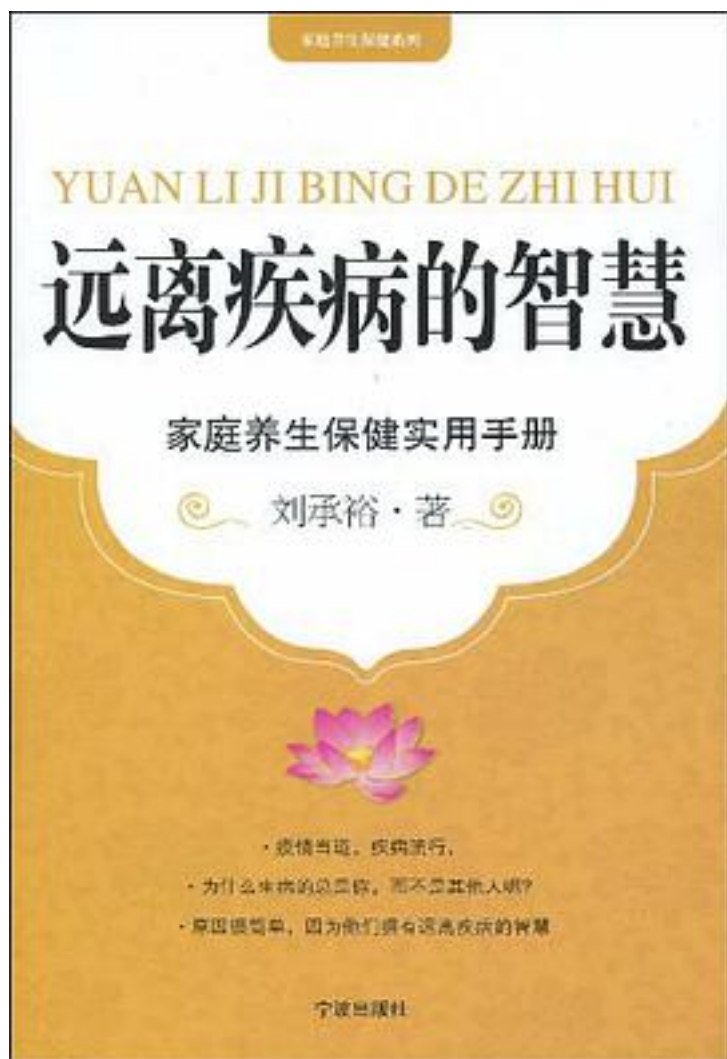


远离疾病的智慧



[远离疾病的智慧_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787807434078

《远离疾病的智慧》提供了一套健康快餐，人们可以通过自身演练。实现健美的目标。
《远离疾病的智慧》旨在以健康美丽为核心。使人们从青少年起，就养成科学、文明、健康的生活方式；心态快乐，体格健壮，形态优美，气质高雅，善于应对现代社会的各种压力；实现六十岁前没有病，八十岁前不衰老，苗条健康，幸福快乐一百岁的目标。

《远离疾病的智慧》以现代科学的健康理念，介绍养生保健的主要方法，包括心理健康、膳食营养、运动健身、经络养生保健、体质调理养生保健、“三高四病”的预防和控制等内容。

作者介绍:

目录:

[远离疾病的智慧_下载链接1](#)

标签

评论

[远离疾病的智慧_下载链接1](#)

书评

[远离疾病的智慧_下载链接1](#)