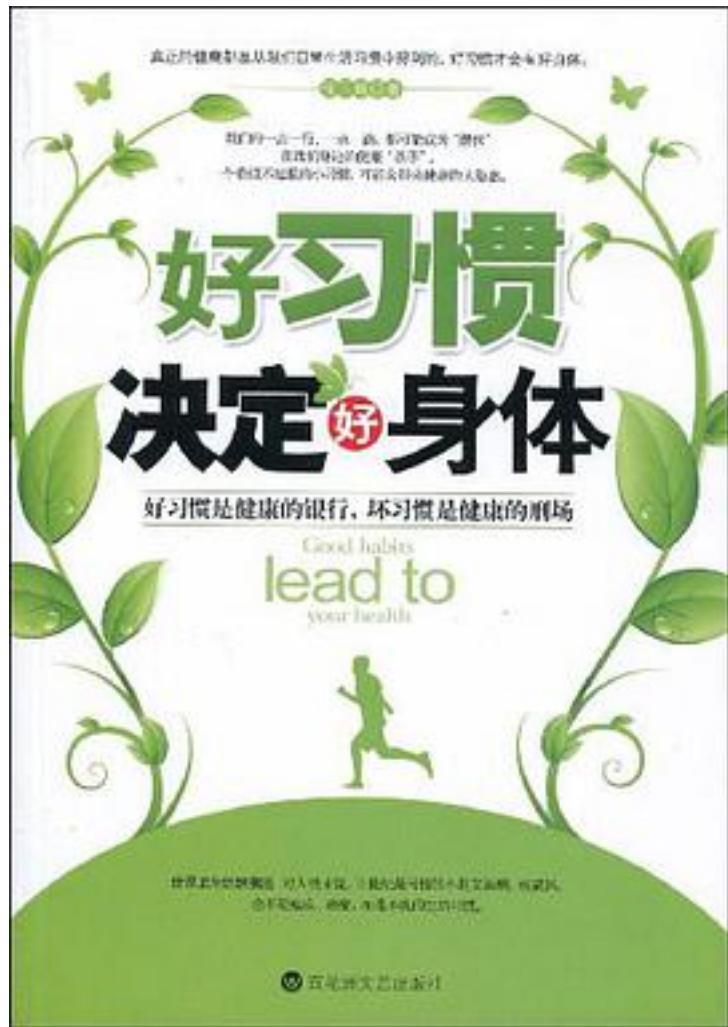


# 好习惯决定好身体



[好习惯决定好身体\\_下载链接1](#)

著者:张玉辉

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787807428084

《好习惯决定好身体》内容简介：看看我们一天有哪些坏习惯吧！你早上醒来立刻就翻

身起床吗？起床后立刻就叠被子吗？你早上拧开水笼头就接水用吗？当你刷牙时手中的牙刷是不是在“超期服役”呢？你起床后是不是去晨练？你是否知道，早上并不是锻炼的最好时间吗？

作为女性，你是否为了苗条而穿上了紧身衣呢？作为男士，可知道领带的系法若是不对，就可能是健康的隐患？

工作中忙忙碌碌，你的手是否因为使用鼠标不当而成了“鼠标手”？是否因歪脖子夹着电话打个不停，而成了“电话脸”？是否因圈着胳膊打手机而患上了“手机肘”？

晚上你是否吃夜宵，而且还经常熬夜？是否在睡前看书、浮想联翩？你的床是否摆错了位置。你的枕头是否过高，你选择的入眠姿势是否科学？你居室的颜色是否有利于健康？你是否因家用电器摆放不当而将自己陷入电磁辐射的“水深火热”之中呢？

作者介绍:

目录:

[好习惯决定好身体](#) [下载链接1](#)

标签

健康

生活

PDF

评论

[好习惯决定好身体](#) [下载链接1](#)

## 书评

[好习惯决定好身体 下载链接1](#)