

好习惯决定好身体



[好习惯决定好身体_下载链接1](#)

著者:奚华

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787563922444

《好习惯决定好身体》 内容简介：改变习惯，你首先要破除这样一种想法习惯部是从小

养成的，长大后就不可改变，重新培养也为时过晚。其实，这是一种错误的想法。无论何时，习惯都是可以改变和培养的。关键问题是你是否想改变现状以及是否有勇气、有毅力去改变。

不要拒绝任何变化，只有变化才能带来新生；也不要惧怕习惯的巨大力量，相信只要付出努力，你就能够获得超出想象的回报。

专家指出：越早奠定健康生活方式的基础，养成良好的生活习惯，日后获益就越大。养成良好的生活习惯，不仅能够使青少年健康成长，也可以避免中年体衰，而且到老年都能保持身体健康。培养良好的日常生活习惯的关键在于关注细节，从小事做起。

作者介绍:

目录:

[好习惯决定好身体_下载链接1](#)

标签

评论

对这种书很无语……

[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](#)