

# 生活细节决定健康



[生活细节决定健康 下载链接1](#)

著者:良品

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546401324

《生活细节决定健康》一书，从如何注意起居细节、着装细节、职场细节、运动细节、休闲娱乐细节、饮食细节、养生保健细节等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质等一系列问题进行了较为全面而具体的介绍。

不要等到疾病缠身才明白健康的可贵，与不良的生活习惯早点说“拜拜”。从身边的细节入手，远离那些看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。一点一点地积累，很快

你就能够轻轻松松、开开心心地享受健康的人生了。

作者介绍:

目录:

[生活细节决定健康 下载链接1](#)

标签

评论

---

[生活细节决定健康 下载链接1](#)

书评

---

[生活细节决定健康 下载链接1](#)