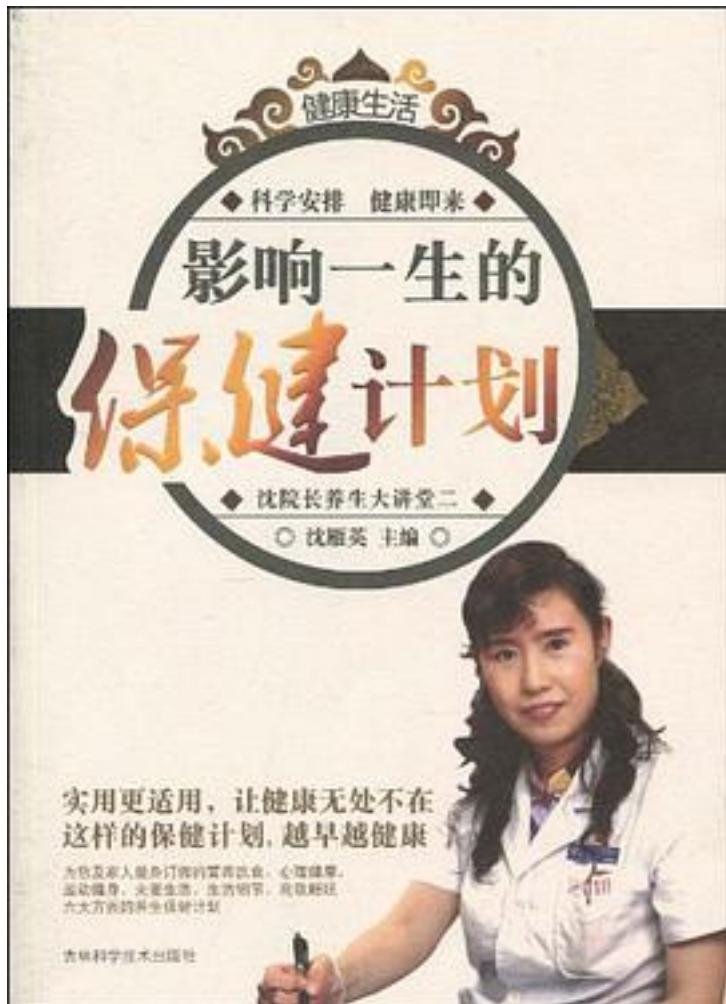


# 影响一生的保健计划



[影响一生的保健计划 下载链接1](#)

著者:沈雁英 编

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787538445923

《影响一生的保健计划》内容简介：营养饮食计划：提供身体所需营养素，科学安排一

日三餐，营养师为您解答生活中纷繁的营养问题。心理健康计划：帮您调适情绪，缓解心理压力，让心情更舒畅。运动计划：帮助不同人群制定科学的运动计划，让运动更安全、更高效、更有利于长寿养生。

性生活保健计划：让男人更强健，女人更健康的性生活保健计划，带来“性”福好生活。

生活细节安排：穿衣、家装、家庭生活都需要绿色关卡，科学安排，健康才来。

高质量睡眠计划：睡得好，身体才好，从饮食到居室陈列，为您的睡眠质量逐一加分。

作者介绍：

目录：

[影响一生的保健计划](#) [下载链接1](#)

标签

当当读书

评论

[影响一生的保健计划](#) [下载链接1](#)

书评

[影响一生的保健计划](#) [下载链接1](#)