

《30天从亚健康到健康》

图书基本信息

书名：《30天从亚健康到健康》

13位ISBN编号：9787121154232

10位ISBN编号：7121154234

出版时间：2012-6

出版社：王卫 电子工业出版社 (2012-06出版)

作者：王卫

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《30天从亚健康到健康》

内容概要

《30天从亚健康到健康》内容简介：越来越快的生活节奏让很多都市人处于巨大的生活压力和精神压力之下，时间久了，人极易进入一种非病非健康的“亚健康”状态之中。低头看看自己，有没有大腹便便？再想想自己近期有没有总是脱发，老去洗手间，记忆力越来越差，睡得越来越少，心算能力不及从前？如果有，则说明你已经进入亚健康状态了。

随着社会压力的逐渐增加，都市中很多人都处于巨大的工作压力和精神压力之中。时间久了，很容易让人进入一种不健康的状态当中，也就是所谓的“亚健康”状态。本书就是一本指导亚健康人群恢复健康的保健书籍，书中全面介绍了亚健康这一新兴概念的定义、分类、危害和现状，并针对不同类型的亚健康状态予以详细的治疗指导。此外，还重点对当今社会一些最普遍的亚健康综合症进行了剖析，有针对性地给出了快速治疗方案。

本书内容翔实，涉及面广，能引起亚健康人群足够的重视，并早日行动起来，运用科学的方式迅速恢复健康。

这是一本指导亚健康人群恢复健康的保健书籍，书中全面介绍了亚健康的危害和现状，并以30天为周期针对不同类型的亚健康人群给予了详细的指导。

《30天从亚健康到健康》

书籍目录

审视期第1天 看清潜伏的敌人——亚健康一、悄然出现的健康大敌二、健康大敌的兵种构成三、健康大敌从何而来四、健康大敌的势力范围第2天 正确的应敌态度一、亚健康“青睐”的对象二、测试亚健康是否在你身边三、歼灭亚健康应有“大将风度”第3天 审视不良的生活习惯一、看看你给自己下了多少“毒”二、在对的时间做对的事第4天 查找饮食习惯中的雷区一、你需要重新学习吃饭二、不要让进补变成“埋地雷”第5天 来一次精神旅行一、心理亚健康的典型人群及其成因二、不容忽视的其他群体统筹期第6天 利用周末进行全面的体检一、健康体检的必要性二、重装你的体检观念三、亚健康重点体检项目第7天 合理制定健身计划一、“作战计划”必不可少二、作战中的“尖端武器”三、为您推荐“战斗”进程四、警惕敌人的援兵——减肥不当症第8天 安排一周的膳食结构一、了解科学的饮食原则二、推荐膳食表三、“带饭族”应注意的事四、小心“办公室甜食综合症”第9天 适当进行药物干预一、用药原则.....适应期巩固期

《30天从亚健康到健康》

章节摘录

《30天从亚健康到健康》

编辑推荐

《30天从亚健康到健康》由电子工业出版社出版。

《30天从亚健康到健康》

精彩短评

- 1、很通俗的一些健康常识汇总到一起，看的时候很有感觉，只可惜看完也差不多忘了。健康可贵，更主要的在于自己的行动。。。
- 2、此书适合现代都市人纠正各种生活习惯，以达到健康目的，性价比高，值得一看！

《30天从亚健康到健康》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com