

《关注你的身体（男性卷）》

图书基本信息

书名：《关注你的身体（男性卷）》

13位ISBN编号：9787506014441

10位ISBN编号：7506014440

出版时间：2001-01

出版社：东方出版社

作者：尼尔·韦太姆

页数：996

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

《关注你的身体（男性卷）》

内容概要

关注你的身体：个人健康必备（男性卷），ISBN：9787506014441，作者：（美）K·温斯顿·凯恩，（美）尼尔·韦太姆编著；曹武军，赵健翔译

《关注你的身体（男性卷）》

精彩短评

- 1、浏览了一遍，号称“个人健康必备”有点夸张，不过就保健及健身的基础知识还是介绍的挺全面挺系统的。文笔也还算轻松有趣，可惜作为翻译作品列举的美国人熟悉的人名或事例偶都不知所云，英制度量衡也很不方便。
- 2、页数超多的，其实总结下来书给的健康方式，就是保持锻炼，不抽烟喝酒，合理饮食，心情愉快，多点深呼吸，就可以避免很多不良病症啦。
- 3、此书重点：戒烟戒酒，吃喝健康，多锻炼，注意带套，经常检查身体。鉴于美国人都肉食要求多吃粗纤维。我国吃水果应该少于美国，应该刻意多吃水果。国情不同当另外分析。
- 4、可能更适合当作手册查询
- 5、全面
- 6、时间有点早了，所以有些观点好像值得商榷，但是整本书还是很有帮助的，关注自己身体情况的人值得关注一下，很有指导意义的书
- 7、有空常看...

《关注你的身体（男性卷）》

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