

# 《上班族健康运动123招》

## 图书基本信息

书名：《上班族健康运动123招》

13位ISBN编号：9787538449532

10位ISBN编号：7538449531

出版时间：2012-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：张杰伦

页数：223

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](http://www.tushu111.com)

# 《上班族健康运动123招》

## 内容概要

《上班族健康运动123招》并不只是一本有关于健康的书籍，而是让读者通过对自身的审视与自我鉴定，逐渐调整、改变往日不良的生活习惯和方式。更加合理地学习书中的减压防过劳操，这样你不仅可以提高工作质量和效率，更能帮你储存能量获得健康。

《上班族健康运动123招》作者是一个上班族小人物张杰伦，他想通过自己的亲身经历告诉读者，不要刻意强调患病时的痛苦，而要呈现出人生快乐的一面。并试图表现出在身体遭受到严重病痛打击时，对痊愈报有的信心。

## 书籍目录

### 第一章 健康身体的新概念

- 何谓过劳死
- 关于肿瘤的故事
- 过劳死会出现的先兆症状
- 过劳死的原因
- 我每天如何吃营养餐
- 我的七彩食物健康法
- 我的健康喝水法
- 我的九头身健康概念
- 我的健康运动计划
- 我的体重调整妙方
- 我的新生理作息表
- 我的脊椎护理健康概念
- 我的省钱防过劳妙方检查表
- 我的笑脸法则

健康会客室

### 第二章 防过劳自愈运动

- 什么是防过劳自愈运动
- 洗手间健身操
- 居家皮带操
- 上班族伸展操
- 公交放松操
- 公事包提神操
- 报纸健康操
- 播放器伸展操
- 笔记本伸展操
- 桌下减压操
- 水杯操
- 电话伸展操
- 书本伸展操
- 铅笔灵活操
- 椅子伸展操
- 午睡操
- 楼梯伸展操
- 手机乐活操
- 背包伸展操
- 水瓶伸展操
- 笔记本电脑伸展操
- 手机绳伸展操
- 瑜伽环伸展操
- 瑜伽板伸展操
- 瑜伽棒伸展操
- 下班减压伸展操
- 旅行箱伸展操
- 居家运动沙发伸展操
- 跟家人一起做运动伸展操
- 亲子运动伸展操

居家夫妻床上伸展操

# 《上班族健康运动123招》

## 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](http://www.tushu111.com)