

《健康上班族》

图书基本信息

书名：《健康上班族》

13位ISBN编号：9787543926790

10位ISBN编号：7543926792

出版时间：2005-11

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：李颖

页数：353

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

《健康上班族》

内容概要

你是否常常感到自己精神萎靡、食欲不振呢？你是否觉得自己做事力不从心，有种未老先衰的迹象呢？……本书为“现代家庭生活保健金钥匙丛书”之一，针对上班族的身心特点和工作、生活环境，从饮食、运动、疾病、减压、社交等5个方面对上班族的健康进行了详细阐述，让你做一条在公司内外都畅快的游鱼。

本书针对上班族的身心特点和工作、生活环境，从饮食、运动、疾病、减压、社交等五方面对上班族的健康进行精心维护。突出自我保健是本书的一大特色，如在饮食上强调“自助”，通过合理的自我营养调配，从饮食危机中突围；在运动方面把“健身房”搬到了办公室、家中和户外，使健身运动可随时随地进行；对待疾病要自建防御系统，学会自诊自疗；压力是藏在自己心里的，在破译压力密码后，心理减压阀要由自己打开；通过自主行动突破社交壁垒，做一条在公司内外畅快的游鱼。

《健康上班族》

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