

《一生的健康计划》

图书基本信息

书名：《一生的健康计划》

13位ISBN编号：9787502822392

10位ISBN编号：7502822399

出版时间：2003-4-1

出版社：地震出版社

作者：丁凡

页数：433

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

《一生的健康计划》

内容概要

《一生的健康计划》从树立科学的健康观、维护心理健康、讲求科学饮食、改善睡眠、健身运动、女性特殊生理期保健、男性保健、老年人养生、常见病家庭防治、远离癌症以及美容与健美等方面介绍了如何制定科学合理的健康计划。

《一生的健康计划》

作者简介

作者：(美国)尼克 编者：丁凡

《一生的健康计划》

书籍目录

- 计划一 树立科学的健康观
- 计划二 积极维护心理健康
- 计划三 讲究科学饮食
- 计划四 努力改善睡眠
- 计划五 长期坚持健身运动
- 计划六 关注女性特殊生理期的保健问题
- 计划七 男性要特别关爱自己
- 计划八 老年人尤须重视养生
- 计划九 常见病的家庭防治
- 计划十 让癌症远离你
- 计划十一 把美容和健美运动当作健身的一部分

《一生的健康计划》

媒体关注与评论

书评任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫满族大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你有信心和能力去面对充满挑战的未来。

《一生的健康计划》

精彩短评

1、非常好的一本书,很容易读懂,很有用

《一生的健康计划》

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