

《健康生活完全指南》

图书基本信息

书名：《健康生活完全指南》

13位ISBN编号：9789578248670

10位ISBN编号：9578248679

出版时间：2005年06月13日

出版社：品度

作者：蘇俊賢

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

《健康生活完全指南》

內容概要

一個更健康的未來藍圖

要保持健康，你必須為自己的生活方式作出正確的選擇。本書透過一系列包含飲食、體能健康、壓力控制和預防醫學的節目課程。採取這些步驟來引導你邁向更好的健康：

- 透過問卷的幫助，精準地指出哪些生活的領域在傷害你的健康。
- 改善你的飲食，來預防癌症和心血管疾病。
- 學習如何打敗日常生活的壓力。
- 減緩老化過程並且過得更健康長壽。
- 了解健康的身體系統如何運作。
- 計畫你自己階段性的運動計畫。
- 了解如何處理意外和家庭的緊急醫療狀況。

《健康生活完全指南》

作者簡介

Stephen Carroll博士
MB BS MRCS LRCP

Carroll博士是一位GP和醫學專欄作家，他的作品同時出現在普及和專業的醫學刊物上。健康教育是他的專門研究，他每個月都有一系列的作品，Bella雜誌的專欄以及為Which? Way to Health雜誌工作。他另一個興趣是運動醫學 - 他是Tottenham Hotspur足球隊的醫師以及橫越阿爾卑斯山脈的Hannibal 慈善遠征隊的隨行醫師。

《健康生活完全指南》

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