第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.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。

第一图书网, tushu007.com

<<上班族健康运动123招>>

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

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com