

<<轻轻松松玩转健康>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松玩转健康>>

13位ISBN编号：9787564038106

10位ISBN编号：7564038101

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：美雅小仙 绘

页数：163

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>

<<轻轻松松玩转健康>>

内容概要

当你的胃发出疼痛的信号时，你是否还在不管不顾继续你的饕餮大餐？
当你的皮肤上出现一片片的痘痘时，你是否会想到是正在穿着的衣服出了状况？
当你在床上翻来覆去夜不能寐时，你是否会察觉是不规律的生活作息影响了你？
健康从来不是一门可以单独抽离出来的学问，它与你的衣食住行息息相关。
不良的生活习惯会造成身体不适，而健康的身体则需要长期的细心调养。
阅读本书，杜绝不必要健康危害。

<<轻轻松松玩转健康>>

作者简介

美雅小仙，曾任某时尚杂志资深编辑，崇尚自然健康的生活方式，希望此书给疲惫的都市人带来一丝新鲜的空气。

<<轻轻松松玩转健康>>

书籍目录

第一章 与失眠战斗 上班族的失眠 垃圾睡眠知多少 “安心睡”食谱 警惕：入睡错误方法示例
第二章 吃出健康 打包食物的学问 豆浆新吃法 零食可不是正餐 夜宵，夜宵
第三章 关于饮食的必备工具 砂锅：想说爱你不容易 冰箱 保鲜箱 以微波炉为伴 关心关心你的筷子
第四章 远离隐形杀手——烟酒 苦命的伴郎 女人也有脂肪肝 吞云吐雾 美酒加咖啡，不要
第五章 听说过穿衣健康吗 穿不穿睡衣是个总是 帽子不是装饰 阳光晒衣 行走在大街小巷的人字拖
第六章 家居环境面面观 被遗忘的抹布 卫生间里的异味 拒绝室内污染 家具摆放有讲究
第七章 生命在于运动 撒谎的体重计 家务不只是家务 为锻炼找点乐趣 回归无车时代
第八章 用药健康问题 生活常备小药箱 补不用补 吃药的坏习惯 按“时”吃药

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>