

必须戒掉的20个生活坏习惯



作者：向红丁编著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：2010.05

总页数：245

介绍：本书根据以往的资料及研究经验，总结了吸烟、酗酒、忧郁、熬夜、偏食、不当节食、饱食、常吃洋快餐、渴了才饮水、过度进补、懒于运动、看电视成瘾、上网成瘾、憋尿、纵欲、药物依赖、经常化浓妆、懒于体检、穿着不当、不良姿势这二十个具有时代特征的致命坏习惯，并针对戒除每个生活坏习惯提出自我测试、危害性分析和戒除方法等等多元化建议。通俗易懂，集知识性、趣味性和实用性为一体，非常适合大众的阅读品位。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13170748.html>）查找全本阅读方式

必须戒掉的20个生活坏习惯 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13170748.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13170748.html>

书名：必须戒掉的20个生活坏习惯