带来快乐能量的健康日记



作者: 陈柏儒著

出版社: 青岛: 青岛出版社

出版日期: 2017.05

总页数: 229

介绍:每天被林立的写字楼包围着,永远也干不完的工作在等着你,紧张而繁忙的生活让你没有特意安排的时间进行锻炼。其实保健可以随时随地轻松进行。本书就是为努力打拼的每一位职场人士量身打造的健康锦囊。●本书首创从我们一天的工作行程来安排每天的健康练习,从起床开始到刷牙洗脸,晨练,午餐、下午茶、晚餐,终至睡觉时间,皆有一套养生作息,若能每天遵循练习,即可拥有人人称羡的好身体。●时时穿插内容实用的"健康提醒",内容包含多种健康量表、艰涩名词解释,让读者能够针对自身症状,提前得知身体警讯,并从内容中吸收健康新知,进而预防疾病,保持健康。●列出身体在某些时刻可能出现的健康问题,并提供清楚完善的解答,不论是起床、通勤、办公的闲暇时刻,都可以利用随时随地动一动的运动小练习,让你和疲劳酸痛说拜拜!

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327.html) 查找全本阅读方式

带来快乐能量的健康日记 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327.html

书名: 带来快乐能量的健康日记