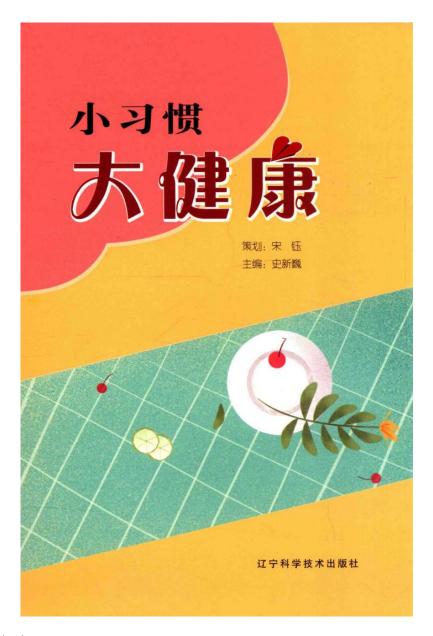
## 小习惯大健康



作者: 史新巍主编

出版社:沈阳:辽宁科学技术出版社

出版日期: 2018.05

总页数: 74

介绍:作者以掌握的专业医学知识为基础,着眼于生活细节和琐事,阐释日常行为习惯与身心健康的关联,包括习惯与饮食、习惯与衣着、习惯与环境、习惯与运动、习惯与心态、习惯与养成、习惯与防病7个部分。意在宣讲这样一个理念:行为决定健康,选择健康的生活方式、培养健康的行为习惯能极大地改善和促进健康,保证高品质生活,节省医疗资源,减少病痛折磨。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14406998.html) 查找全本阅读方式

小习惯大健康 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14406998.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14406998.html

书名: 小习惯大健康