

# 《4维健康生活》

## 图书基本信息

书名：《4维健康生活》

13位ISBN编号：9787204071333

10位ISBN编号：7204071336

出版时间：2004-1

出版社：内蒙古人民出版社

作者：威廉·威尔金森

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《4维健康生活》

## 内容概要

过一种身体、情感、精神、心理方面都健康、均衡的生活到底难不难？其实达到这个目标比大多数人想像的要容易得多，回报也高得多。实现这个目标的关键在于全面发展，这正是本书要阐述的主题。书中满是实用的指南和鼓舞人心的见解，是那些追求平衡、健康生活的人们的至爱。

如何能去掉多余的体重，并且不再反弹？如何预防一些常见的疾病？如何让您的心理真正地健康起来？如何了解关于脂肪的真相？外出饮食应该注意些什么？如何缓解各种有害健康的压力？.....

由著名的运动生理学家威廉·威尔金森博士撰写的《4维健康生活》涵盖了关于全面发展的所有主题，是利用古老经卷《圣经》里面的健康原则，来鼓励人们全面地关爱自己的健康和享受丰盛的生命。

# 《4维健康生活》

## 作者简介

作者：（美国）威廉·威尔金森 译者：于冰 高文博 威廉·威尔金森，医学博士，内科医生和德州COOPER机构的运动生理学家。他给一些著名的大学医学中心做培训，是COOPER机构的健康管理研究中心的负责人。他坚信应该使用古老经卷《圣经》里面的健康原则来鼓励人们关爱自己的健康和享受丰盛的生命。作者和他的妻子结婚已10年，有2个女儿和2个儿子。

# 《4维健康生活》

## 书籍目录

前言  
身体健康  
情感健康  
精神健康  
心理健康

# 《4维健康生活》

## 编辑推荐

本书涵盖了关于全面发展的所有主题，它不仅提供健康的秘诀，还有很多实际的指南，包括外出如何饮食；如何有效减重；如何面对压力，以及理解和学会避免癌症；心脏病和高血压；了解维生素和矿物质；超市购物指南等等。

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)