

《解除疲劳的妙招》

图书基本信息

书名：《解除疲劳的妙招》

13位ISBN编号：9787509100370

10位ISBN编号：7509100372

出版时间：2006-1

出版社：

作者：魏文青

页数：208

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

《解除疲劳的妙招》

内容概要

随着工作和生活节奏的加快，疲劳已经成为大多数人所面临的问题，如何防止与解除疲劳，已越来越受到人们的普遍关注。本书正是基于人们的这一需求，从饮食和起居入手，在疲劳的原因、疲劳与亚健康、疲劳与疾病、解除疲劳的方法等方面，提出了解除疲劳的妙招。本书内容实用，通俗易懂。适于亚健康人群和长时间工作人群阅读参考。

《解除疲劳的妙招》

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