

# 《走出亚健康》

## 图书基本信息

书名：《走出亚健康》

13位ISBN编号：9787542822321

10位ISBN编号：7542822322

出版时间：2001-05

出版社：上海科技教育出版社

作者：傅善来,等

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)

# 《走出亚健康》

## 内容概要

本书将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康生活方式，加强自我保健，定期健康检查，使自己尽快地从亚健康状态中走出来。包括学会自我调节、做到心理健康、生活节奏有规律、全面均衡适量营养、适当进补、适度运动等。

## 精彩短评

1、貌似亚健康这个词当时很火

# 《走出亚健康》

## 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)