

《男士健康十要素》

图书基本信息

书名：《男士健康十要素》

13位ISBN编号：9787806612835

10位ISBN编号：7806612831

出版时间：2000-12

出版社：上海远东出版社

作者：傅善来

页数：216

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

《男士健康十要素》

内容概要

本书试图从构成健康的十条要素着笔，逐条加以科学描述。力图做到深入浅出，通俗易懂，操作性实用性强。读者朋友如能一面读，一面仿效，跟着做，则十条要素做到之日，就是健康生活方式建立之时。长此以往，健康才会有保证；年轻11岁，多活11年才能成为现实。

《男士健康十要素》

书籍目录

前言

要素一：每晚睡7~8小时

要素二：每天不忘吃早饭

要素三：调整膳食结构

要素四：适度运动

要素五：不吸烟

要素六：少饮酒

要素七：多饮茶

要素八：居室卫生

要素九：安全性行为

要素十：摆正心态，过好人生“五大关”

附录：定期检查

附录：常用食物主要成分表

《男士健康十要素》

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