

带来快乐能量的健康日记



作者：陈柏儒著

出版社：青岛：青岛出版社

出版日期：2017.05

总页数：229

介绍：每天被林立的写字楼包围着，永远也干不完的工作在等着你，紧张而繁忙的生活让你没有特意安排的时间进行锻炼。其实保健可以随时随地轻松进行。本书就是为努力打拼的每一位职场人士量身打造的健康锦囊。●本书首创从我们一天的工作行程来安排每天的健康练习，从起床开始到刷牙洗脸，晨练，午餐、下午茶、晚餐，终至睡觉时间，皆有一套养生作息，若能每天遵循练习，即可拥有人人称羡的好身体。●时时穿插内容实用的“健康提醒”，内容包含多种健康量表、艰涩名词解释，让读者能够针对自身症状，提前得知身体警讯，并从内容中吸收健康新知，进而预防疾病，保持健康。●列出身体在某些时刻可能出现的健康问题，并提供清楚完善的解答，不论是起床、通勤、办公的闲暇时刻，都可以利用随时随地动一动的运动小练习，让你和疲劳酸痛说拜拜！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327.html>）查找全本阅读方式

带来快乐能量的健康日记 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14298327.html>

书名：带来快乐能量的健康日记