

小习惯大健康



作者：史新巍主编

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2018.05

总页数：74

介绍：作者以掌握的专业医学知识为基础，着眼于生活细节和琐事，阐释日常行为习惯与身心健康的关联，包括习惯与饮食、习惯与衣着、习惯与环境、习惯与运动、习惯与心态、习惯与养成、习惯与防病7个部分。意在宣讲这样一个理念：行为决定健康，选择健康的生活方式、培养健康的行为习惯能极大地改善和促进健康，保证高品质生活，节省医疗资源，减少病痛折磨。

说明：登录教客网（<https://www.jiaoke.com/book/detail/14406998.html>）查找全本阅读方式

小习惯大健康 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14406998.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14406998.html>

书名: 小习惯大健康