

# 正一健康有限公司 正一健康 益脉通私人健康管家！

产品名称	正一健康有限公司 正一健康 益脉通私人健康管家！
公司名称	江山市正一健康管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	浙江省衢州市江山市双塔街道凝秀南路327号
联系电话	13867007919

## 产品详情

【益脉通】正一健康管理为你介绍：踮脚尖3种锻炼方式

### 1、踮脚尖走路

踮起脚尖走直线，一组50步，刚开始的时候可以扶墙练习，熟练后就不用借用外物了。

### 2、坐着踮脚尖

坐在椅子上，双腿呈90度，大腿保持水平，可将水瓶放在大腿上，进行负重练习，踮起脚尖几秒后放下，每次踮30-50次，也可踮起脚跟练习。

### 3、躺着勾脚尖

两腿并拢伸直躺在床上，将脚尖一勾一放，每次做20-30次。

值得注意的是，踮脚尖走路需要全身的协调性比较好，老年人不要尝试，防止摔倒。

简单的踮脚尖竟有如此神奇的保健功效，在办公室一坐就一天的你，还不赶快试试！

【益脉通】正一健康管理为你介绍：世界卫生组织确定的身体健康十项标志：

- 1、有充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作；
- 2、处事乐观，态度积极，正一健康有限公司地址，勇于承担责任，不挑剔所要做的事；

- 3、善于休息，睡眠良好；
- 4、身体应变能力强，能适应外界环境变化；
- 5、能抵抗一般性传染病；
- 6、体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
- 7、眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- 8、牙齿清洁，不疼痛，牙龈颜色正常且无出血现象；
- 9、头发有光泽，正一健康是做什么，无头屑；
- 10、肌肉丰满，皮肤富有弹性。

### 【益脉通】正一健康管理为你介绍：健康小常识

- 1.睡前三小时不要吃东西，会胖。
- 2.少喝奶茶，因为高热量、高油，没有营养价值可言。
- 3.刚出炉的面包不宜马上食用。
- 4.很多人认为，天天喝水八大杯对身体好。其实这是一个常识性的错误。专家指出，正一健康有限公司，不一定每天必须喝足八杯水，正一健康，喝太多水也会对身体带来麻烦，饮水量因人而异。
- 5.白天多喝水，晚上少喝水。
- 6.一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致、胃痛。
- 7.多饱和脂肪酸的油脂食物少吃，因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液集中到肠胃，易昏昏欲睡。

正一健康有限公司-正一健康-益脉通私人健康管家！由江山市正一健康管理有限公司提供。江山市正一健康管理有限公司（[www.jszhengyijk.cn](http://www.jszhengyijk.cn)）拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！同时本公司（[www.jsszyjk.cn](http://www.jsszyjk.cn)）还是从事益脉通，益脉通代理，益脉通加盟的厂家，欢迎来电咨询。