

徐建选 徐建选您的私人顾问！ 徐建选名片

产品名称	徐建选 徐建选您的私人顾问！ 徐建选名片
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

【益脉通药贴】正一健康管理为你介绍：身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，徐建选是哪里人，身体和心理是紧密依存的两个方面。维护健康四大基石：平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。有关专家经过研究后，得出了一个健康公式：健康=（情绪稳定+运动适量+饮食合理+科学的休息）疾病=（懒惰+嗜烟+嗜酒）以上公式说明，有益于健康的是“长寿三要素”，徐建选亚健康咨询师，公式中分子越大身体越健康，分母越大身体越差。

【益脉通】正一健康管理为你介绍：

维生素D——骨骼的“加油站”：它能促进肠道钙吸收，减少肾的钙排泄，就像加油站一样，源源不断地把钙补充到骨骼中去。如果缺少维D，骨头的硬度会降低，徐建选名片，形成“软骨症”。

营养策略：人体90%的维D依靠阳光中的紫外线照射，通过自身皮肤合成；其余10%通过食物摄取，比如蘑菇、海产品、蛋黄和瘦肉等。

【益脉通】正一健康管理为你介绍：健康小常识

- 1.摆脱常规：尝试用一些不同的新方法，做一些你不常做的事，如双脚蹦着下楼梯等。
- 2.放松反应：舒适地坐在一个安静的地方，紧闭双目，放松肌肉默默地进行一呼一吸，以呼吸为主。

3.发展兴趣：培养你对各种有益活动的兴趣，并尽情地享受。

4.伸展运动：伸展对消除紧张十分有益，徐建选，它可以使全身肌肉得到放松。

5.沐浴时唱歌：每次洗澡时放开你的歌喉，尽量拉长声调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的效果，使心情愉快。

徐建选-徐建选您的私人顾问！-徐建选名片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）是一家从事“药贴,膏药”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“益脉通”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使正一健康管理在保健用品中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！同时本公司（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。