

徐建选亚健康调理咨询师 益脉通你的健康护理！ 徐建选

产品名称	徐建选亚健康调理咨询师 益脉通你的健康护理！ 徐建选
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：健康小常识

- 1.下午五点后，徐建选名片，大餐少少吃，因为五点后身体不需那么多能量。
- 2.10种吃了会快乐的食物：深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、菠菜、大蒜、番茄、低脂牛奶、鸡肉、樱桃。
- 3.睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，徐建选，有午睡习惯减缓衰老。
- 4.睡眠时间是在晚上10点~清晨6点。
- 5.每天喝酒不要超过一杯。
- 6.酸梅具防止老化作用，徐建选身体健康咨询师，容颜永驻；肝火有毛病者宜多食用。
- 7.掉发因素：熬夜、压力、烟酒、香鸡排、麻辣锅、油腻食物、调味过重的料理。

【益脉通药贴】正一健康管理为你介绍：1946年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上，心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）WHO1948.事实上，要对此作出确切的定义很难。因为，即使没有明显的疾病，人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问，觉得身体健康，不等于身体没有病。

【益脉通】正一健康管理为你介绍：性格与健康

性格塑造疾病：当我们心理失调时，特定的系统也会不正常，从而导致某种疾病。要想痊愈，除了遵医嘱治外，还要调整好自己的情绪。从这个意义上来说，健康在我们自己的掌握之中。

我们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关。但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。人体的每个系统都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。性格是健康的一个保证，所以有个良好的性格，才能拥有健康的体魄。

徐建选亚健康调理咨询师-益脉通你的健康护理！-徐建选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）是浙江衢州,保健用品的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在正一健康管理领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创正一健康管理更加美好的未来。同时本公司（www.jsszyjk.com）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。