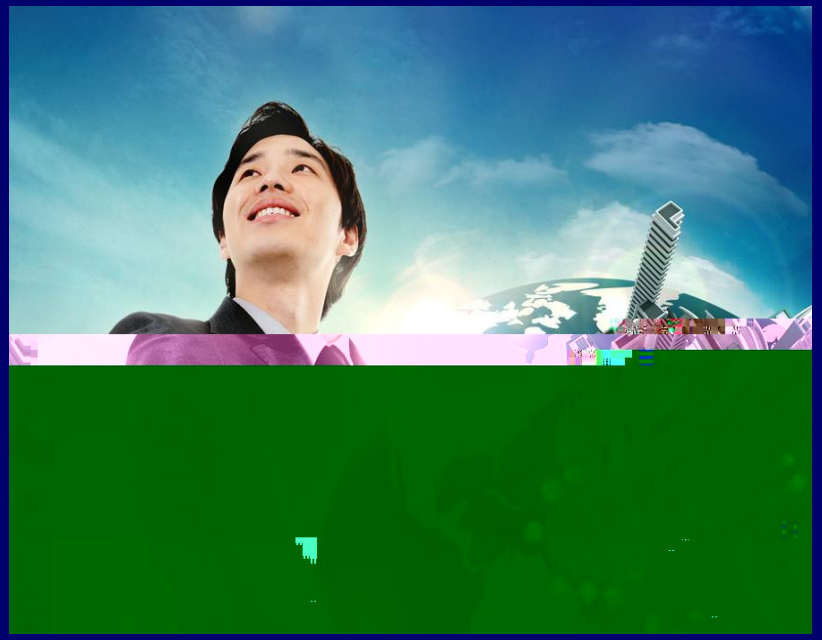
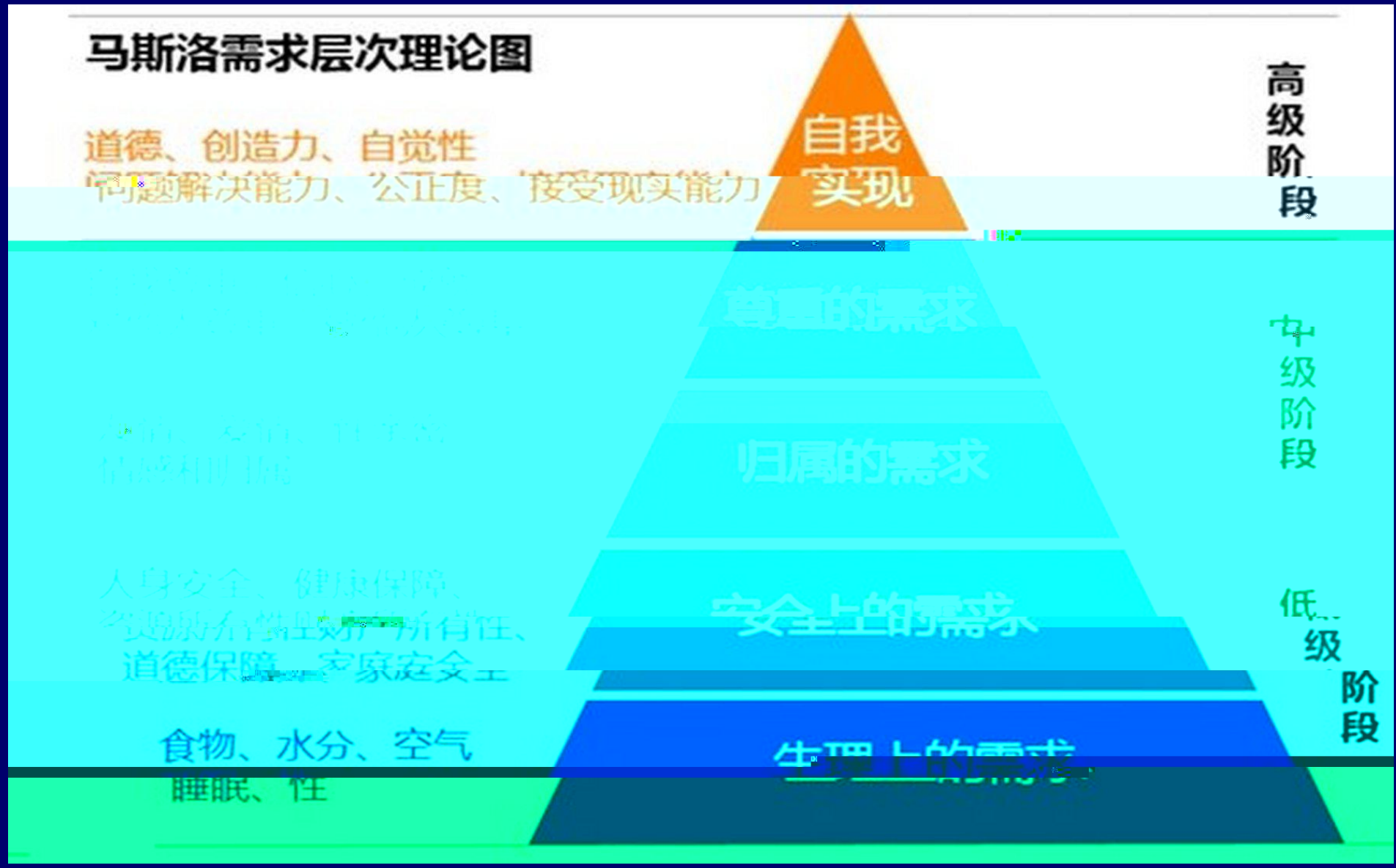
x gɪpx ⫫



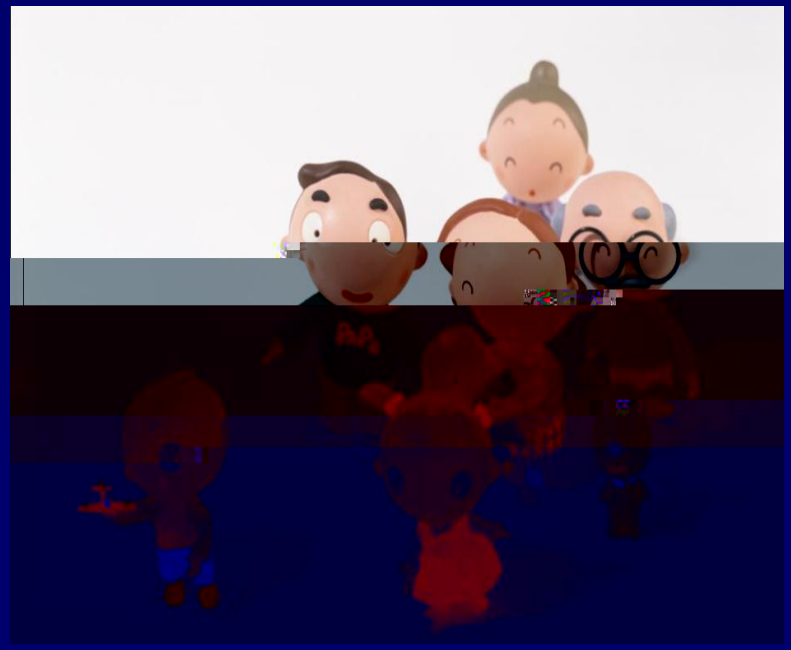
受

同

安全


马斯洛需求层次理论图
道德、创造力、自觉性
问题解决能力、公正度、接受现实能力
自我实现
高级阶段
归属的需求
中级阶段
安全上的需求
低级阶段
食物、水分、空气
睡眠、性

x ɡ ɪ p χ



x ɡ ɪ p χ



x ɡ ɪ p χ

ㅛ



x ɡ ɪ p χ

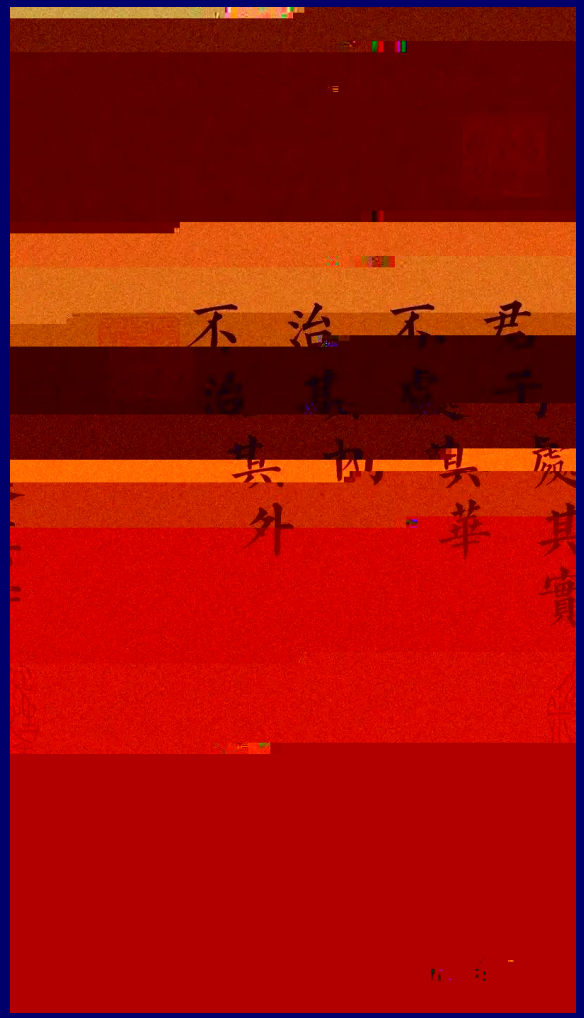


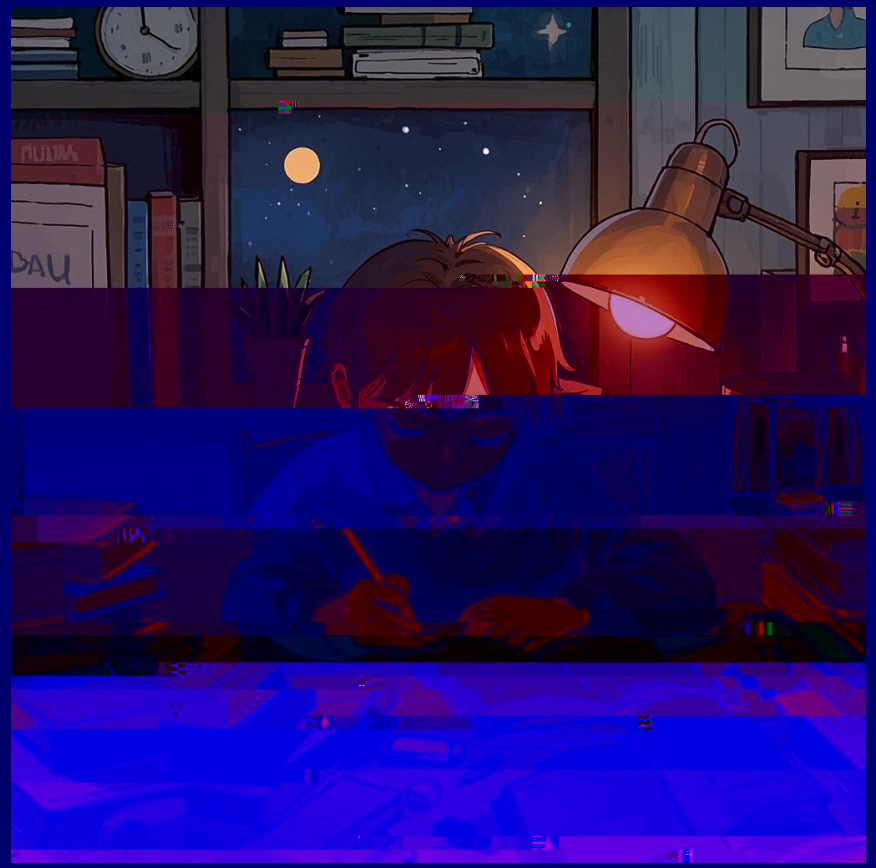
ќ g ⊥ ψ ц



振东健康
ZHENDONG HEALTH




不治不用
治其皮毛
其肌其肤
外华其实



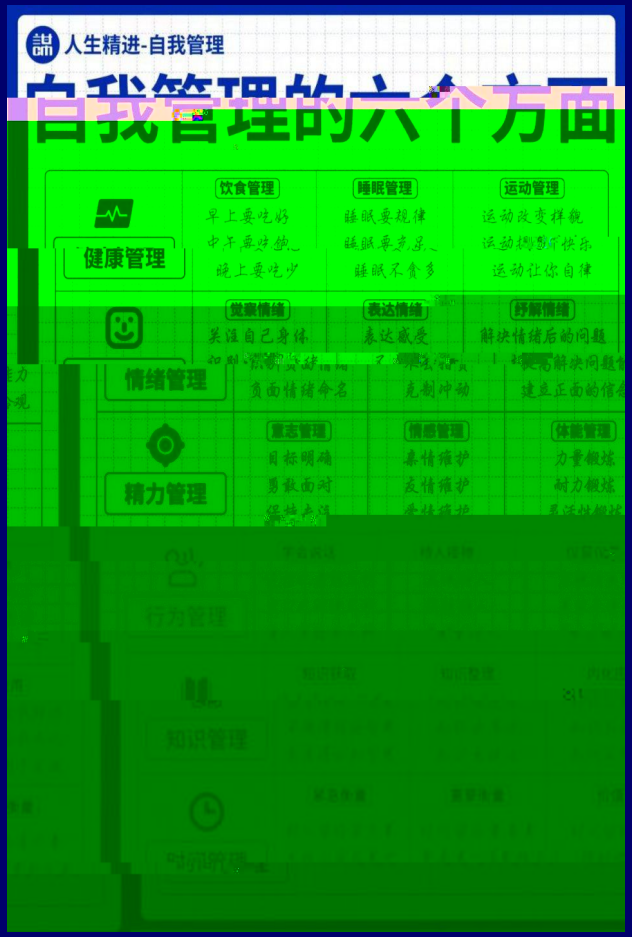
振东健康
ZHENDONG HEALTH

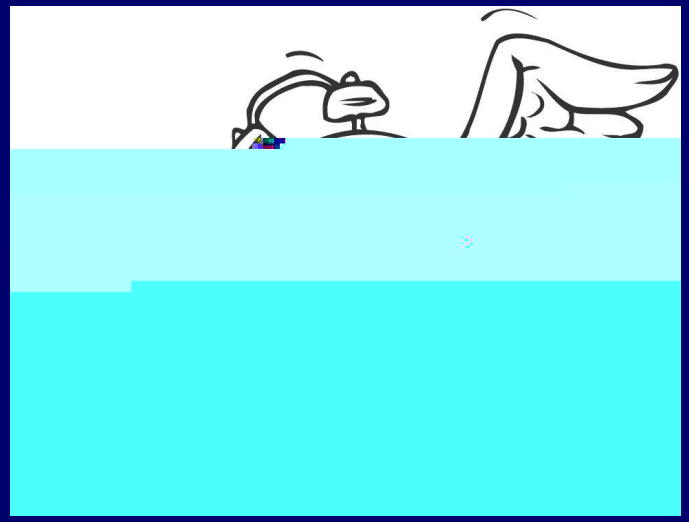
爱干净

崇尚专业

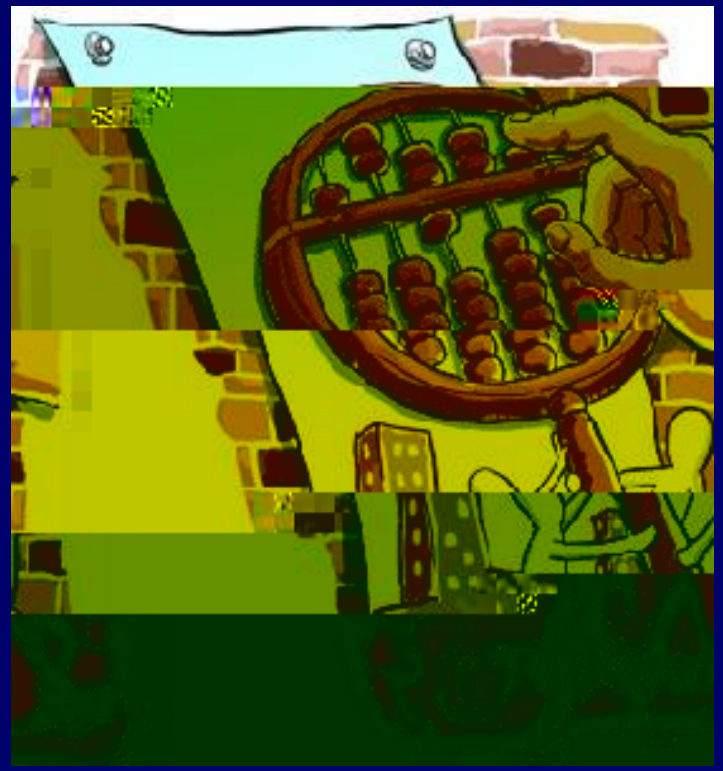
开心阳光




人生精进-自我管理
自我管理的六个方面
健康管理
饮食管理
早上要吃好
中午要吃饱
晚上要吃少
睡眠管理
睡眠要规律
睡眠要充足
睡眠不贪多
运动管理
运动改变体貌
运动提升快乐
运动让你自律
情绪管理
觉察情绪
关注自己身体
表达情绪
表达感受
纾解情绪
解决情绪后的问题
精力管理
意志管理
目标明确
勇敢面对
情感管理
亲情维护
友情维护
体能管理
力量锻炼
耐力锻炼
行为管理
知识管理
时间管理



ˈ ɡ æ ㅛ



ˈ ɡ æ ɪɪ



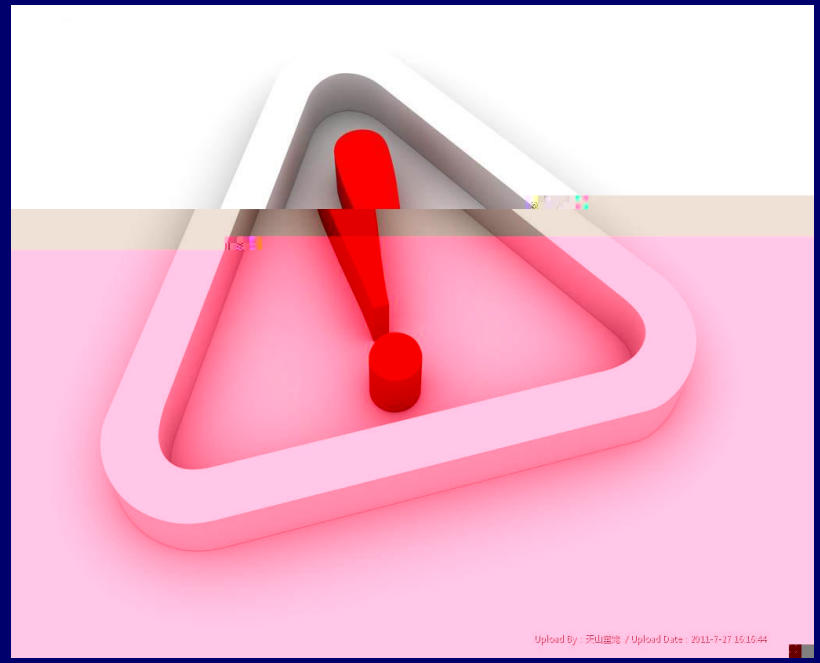
g ㄩ ń Ņ







h





为中国人设计 让中国人健康