Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Happy life, healthy life : sembilan tema penting bagaimana agar hidup sehat dan bahagia

Stephen Pierce

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=4013&lokasi=lokal

---

Abstrak

Sekarang sedang berlangsung pergeseran paradigma dalam kesehatan, dari penekanan sisi negatif penyakit ke sisi positif kesehatan dan alih-alih melihat penyakitnya ke fokus bagaimana agar menjadi sehat. Kalau anda tertarik mengikuti tren ini, buku ini bisa menjadi panduan lengkah anda menuju hidup sehat dan bahagia.
Penulis menawarkan pendekatan baru dalam memandang kesehatan secara rasional. Selama ini kita lebig banyak mempersenjatai diri menghadapi berbagai penyakit, tapi yang lebih sebenarnya adalah fokus tindakan pencegahan.