

企业家健康管理的秘诀

【课程大纲】

- 一、 什么是健康管理？
- 二、 中医健康管理与健康管理的区别？
- 三、 当代企业家的健康现状及成因：
 1. 焦虑的现状及其成因
 2. 肥胖的现状及其成因
 3. 三高的现状及其成因
 4. 失眠的现状及其成因
 5. 心脑血管疾病的现状及其成因
 6. 猝死的现状及其成因
- 四、 企业家如何从自身的角度进行健康管理？
 1. 体质
 2. 先天
 3. 环境
 4. 饮食
 5. 运动
 6. 起居
 7. 情志