

<<健道>>

图书基本信息

书名：<<健道>>

13位ISBN编号：9787106020729

10位ISBN编号：7106020729

出版时间：2004-1

出版时间：中国电影出版社

作者：康于民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健道>>

### 内容概要

健身是可以随时随地进行的，每个人根据自己的身体、生活条件总可以选择合适的健身方式；健身虽然可以随时随地，但是必须科学、系统并持之以恒地进行。因此本书提供了一些科学的健身方式并制定了一些系统的健身计划，力图让读者能够形成一个良好的健身习惯，长期坚持下去，最终远离疾病、远离医生，维持一个有活力的、健康快乐的生活状态。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>