

<<气功减肥一刻钟>>

图书基本信息

书名：<<气功减肥一刻钟>>

13位ISBN编号：9787534109898

10位ISBN编号：7534109892

出版时间：1998-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：苏云放，何赛珠 编著

页数：140

字数：102000

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>

## <<气功减肥一刻钟>>

### 内容概要

笔者在本书中向希望减肥的朋友推出气功减肥六大功法。若能在每天早晚，抽出一刻钟时间（时间长些当然更好），认真修炼，心诚神悟，就能达到减肥的目的，还您一个健美轻盈的身体。

## <<气功减肥一刻钟>>

### 书籍目录

概论气功减肥六大功法 安祥禅密减肥功 震颤减肥功 “呼”字健行减肥功 龙行减肥功 调和道吐纳减肥功 蛙式呼吸法减肥功 六大功法的最佳选择 气功减肥与辟谷 气功减肥的辅助方法 气功自我按摩减肥手法 气功减肥操与气功迪斯科 气功减肥的饮食安排附录一 气功减肥问题解答附录二 低糖、低脂的蔬菜、水果主要成分含量附录三 常用食物主要成分附录四 我国正常成年男性的身高与体重表(千克)附录五 人体经脉图和元气周天运行示意图

<<气功减肥一刻钟>>

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>