第一图书网, tushu007.com

<<不生病的运动金处方>>

图书基本信息

书名：<<不生病的运动金处方>>

13位ISBN编号：9787538449419

10位ISBN编号：7538449418

出版时间：2011-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：431

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

生命在于运动，合理的运动可以让男人更强壮、女人更美丽，让身体更健康。
《不生病的运动金处方》包含多种徒手和器械健身运动、传统健身功法、延缓衰老的运动处方、运动与营养等内容，是适合家庭使用的运动养生百科工具书。
现在只需
29.90元，就能把“运动专家”请回家。

《不生病的运动金处方》由运动健身专家宛祝平和师庆红主审。

<<不生病的运动金处方>>

书籍目录

第一章 运动是最好的长寿药
第二章 健康生活必备的户外有氧运动
第三章 不生病的有氧健身法
第四章 经久不衰的传统健身法
第五章 足不出户也能做运动
第六章 男性健身处方
第七章 女性健身处方
第八章 不衰老的运动金处方
第九章 好运动要搭配好营养
第十章 开一张适合自己的运动处方
第十一章 不花钱的社区“ 健身房 ”
第十二章 身心健康运动法

编辑推荐

运动是一件非常方便、随时随地可以进行的事，只要掌握了正确的方式，坚持运动也并不困难。
家里、社区，只要动起来，到处都是健身房。
在《不生病的运动金处方》一书中，运动健身专家宛祝平和师庆红将告诉您：15种乐趣无穷的户外健身运动，5种自古相传的传统健身功法，在室内也能做的有氧健身运动，让中老年人更有活力的运动法，适合7种慢性病患者的运动处方。

第一图书网, tushu007.com

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