第一图书网, tushu007.com

<<健身攻略>>

图书基本信息

书名：<<健身攻略>>

13位ISBN编号：9789620849930

10位ISBN编号：9620849930

出版时间：2009-6

出版时间：Helen Greathead、 Rupert van Wyk、 Lyn Gray 新雅文化事業有限公司 (2009-06出版)

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

<<健身攻略>>

内容概要

《青春期,GO!健身攻略》內容簡介：現今的孩子真幸福，衣食豐足，嚴飯來張口，衣來伸手，上學時還有菲傭姐姐幫忙背書包。
由於兄弟姐妹少，家庭資源集中，年少時已曾遠赴國外，體驗各地風土人情，還有專人教授運動、音樂和各樣興趣技能，物質供應如電子遊戲機等總是不缺。

然而，對年青一代來說，這條『物質豐裕』的成長路是輕鬆易走，還是困難重重呢？

成長在富裕及資訊發達的城市如香港，年青一代所遭遇的挑戰實在多不勝數。
社會不同角落所發生的事件，往往以火速傳達，就是不想知道的，也鋪天蓋地式地透過朋友間的電郵、短訊、報章、電視等傳達。
要在這洪流中『成功』地成長，一個年青人定要有成熟的心智、獨立的思考、清晰的頭腦和道德觀念。
很多時候，年青人要在不同的意見前，堅持自己的想法，感覺是孤單與困擾的，未必能一一與家人朋友傾訴。
子女在成長中的困擾，父母必定不會坐視不理。
然而，父母不得不承認，他們往往不是第一位能將子女的問題帶出，與他們一起面對和討論的人。

第一图书网, tushu007.com

<<健身攻略>>

书籍目录

誰要做運動?準備充足!身體與心靈一起舞動吧!團隊精神個人運動準備就緒，出發!呼吸為贏得比賽而奮鬥你的裝備耐力感受節奏令人驚訝的肌肉足部透視人體骨骼殘疾運動學校運動壓力鍛煉派對

章节摘录

插圖：

<<健身攻略>>

编辑推荐

《青春期,GO!健身攻略》：動超來！
我渾動，我快樂！
小時候，你是否精力無窮，四處跑動，即使連續玩上幾個小時，也一點都不覺得累？
而現在，你是否經過一日的學習，就感到精疲力竭呢？
你知道自己現有的生活方式健康嗎？
運動方案正確嗎？
你知道運動能給我們帶來什麼嗎？
香港小童羣益會總幹事，羅淑君女士，家庭基建發展總監，羅乃萱太平紳士，誠意推薦。

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