

健道



[健道 下载链接1](#)

著者:康于民

出版者:中国电影出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787106020729

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。

作者介绍:

目录:

[健道 下载链接1](#)

标签

健康

评论

2014-06-10

[健道_下载链接1](#)

书评

[健道_下载链接1](#)