

增强免疫减压操



[增强免疫减压操 下载链接1](#)

著者:田雯

出版者:农村读物出版社

出版时间:2004-7

装帧:简装本

isbn:9787504844699

都市人的生活总是那么忙碌，身体因疲劳而透支，精神压力太大导致情绪低落，不起眼的小病痛也会让身体亮起盏盏「红灯」哦！

让减压操来帮助你吧，办公室里的放松运动、公车上的隐形体操、临睡前的舒缓按摩?? 随时随地的简单运动，给心减压，增加身体的免疫力，让你瞬间摆脱疲劳状态，神采飞

扬，从容面对来自生活的多重挑战。

作者介绍:

目录:

[增强免疫减压操_下载链接1](#)

标签

评论

[增强免疫减压操_下载链接1](#)

书评

[增强免疫减压操_下载链接1](#)