

# 现代科学健身230题



[现代科学健身230题 下载链接1](#)

著者:孟庆轩

出版者:金盾出版社

出版时间:2004-9

装帧:简装本

isbn:9787508232058

《现代科学健身230题》由孟庆轩、陈国珍主编，《现代科学健身230题》是一本非常实用的大众科普读物。书中通过现代健康新观念、日常保健新思路、培养健康的生活习惯、减肥瘦身的科学、运动健身的科学等九个方面，约230个大家最为关注的话题，以通俗易懂的语言，简明扼要地论述了当前有关健身的最新科学理论和观念，介绍了日常健身的科学方法，同时指出了当前“健身热”中出现的各种有违科学的误区及其弊端，本书内容丰富，观点新颖，具有很强的科学性和实用性。适合社会各界人士阅读使用。

作者介绍:

目录:

[现代科学健身230题 下载链接1](#)

标签

评论

---

[现代科学健身230题 下载链接1](#)

书评

---

[现代科学健身230题 下载链接1](#)