

中老年保健操



[中老年保健操_下载链接1](#)

著者:久野谱也

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787534125027

保健操不仅使身体更结实，而且可增加肌肉量，使身体不易发胖。因为肌肉数量与消耗

的热量成正比，即使人体在睡觉时，肌肉也在不断地消耗热量。举个简单的例子：将肌肉量多的人和肌肉量少的人分为两组，给他们吃相同的食物，让他们做相同的运动，拥有肌肉数量多的人，消耗的热量多，所以不易发胖。

保健操对中老年而言可以说是百利而无一害。在本书中我们特别介绍了即使高龄者，以及没有锻炼习惯的人都可以安心进行的保健操！为了远离衰老，也为了拥有更加充实的生活，请把保健操融入生活，让它成为你生活中必不可少的一部分吧！

作者介绍:

目录:

[中老年保健操_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年保健操_下载链接1](#)

书评

[中老年保健操_下载链接1](#)