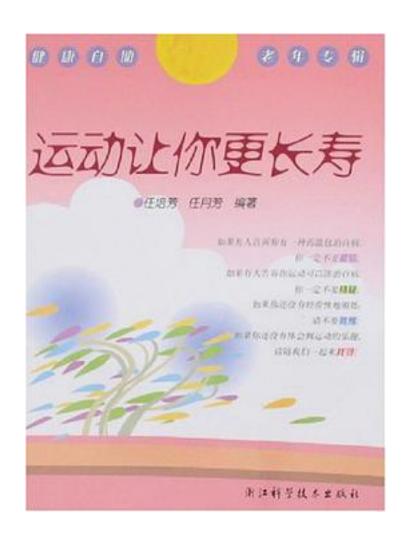
运动让你更长寿-健康自助老年专辑



运动让你更长寿-健康自助老年专辑 下载链接1

著者:任培芳

出版者:浙江科技

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787534128097

运动带来的不仅仅是身体健康,"我运动,我快乐!"它还可以消除你心理的疲惫,让你发现自身的力量。因健康而快乐,因快乐而健康,从这层意义上说,运动一举两得,促进了我们生活的幸福,提高了我们生活的品质。

运动并不会像想象的那样艰难,只不过在最初开始的时候,每一个人都需要有一些时间去学习、去体会、去适应,找到真正属于自己的运动方式。在许多老年人看来,克服困难的过程,正是他们丰富生活的另一种方式。我们希望你从今天天始,把这本书放在床头或者书桌上,选择你感兴趣的专题阅读,并立即身体力行,每天尝试着做一些运动,适时调整,坚持不懈。让运动快乐起来,让运动隔入生活,让运动无所不在!
作者介绍:
目录:
运动让你更长寿-健康自助老年专辑_下载链接1_
标签
eat
评论
书评