

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

[运动让你更长寿-健康自助老年专辑_下载链接1](#)

书评

[运动让你更长寿-健康自助老年专辑_下载链接1](#)