

不生病的28种健身方案



[不生病的28种健身方案_下载链接1](#)

著者:赵之心

出版者:山东科技

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787533148508

《不生病的28种健身方案》：想要获得健康吗？想要获得幸福和魅力人生吗？那就来运动吧！《不生病的28种健身方案》专为现代人量身订制的健身计划，将告诉你如何更好地运动，如何改善体质，如何在运动中获取健康密码。28种健身方案，给不同的人设

计出一套运动处方。无论你是健康的人、亚健康者，或者正被疾病所困扰，只要遵循《不生病的28种健身方案》的指导，便可最大限度地治愈你的“运动不足病”，无须吃药打针就能恢复健康人生！早一天加入健康运动，早一天恢复健康，拥有健康。全书内容通俗易懂，科学实用，是那些想从运动中获得健康的人的必备枕边书。

作者介绍:

目录:

[不生病的28种健身方案_下载链接1](#)

标签

赵之心

健身

运动

评论

[不生病的28种健身方案_下载链接1](#)

书评

[不生病的28种健身方案_下载链接1](#)