

繁忙人士的简单健身法



[繁忙人士的简单健身法_下载链接1](#)

著者:赵宇

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787563919406

《繁忙人士的简单健身法》主要内容：众所周知，工作、事业较为忙碌的人们，大多会忽略自身的健康问题。他们也往往会自认为没有太充足的时间与精力进行健身锻炼。这种意识和行动上的双重缺失，所导致的是这个特殊群体的健康整体处于一种极不理想的状态，他们的身体也往往存在着重大的健康隐患。

《繁忙人士的简单健身法》正是面向“繁忙人士”这个数目庞大的特定人群，并有的放矢地为他们提供简便易学、切实可行的日常简单健身方法，旨在改善他们的体质与健康状况。

作者介绍:

目录:

[繁忙人士的简单健身法 下载链接1](#)

标签

健身

评论

太简单了，图片都木有。

[繁忙人士的简单健身法 下载链接1](#)

书评

[繁忙人士的简单健身法 下载链接1](#)