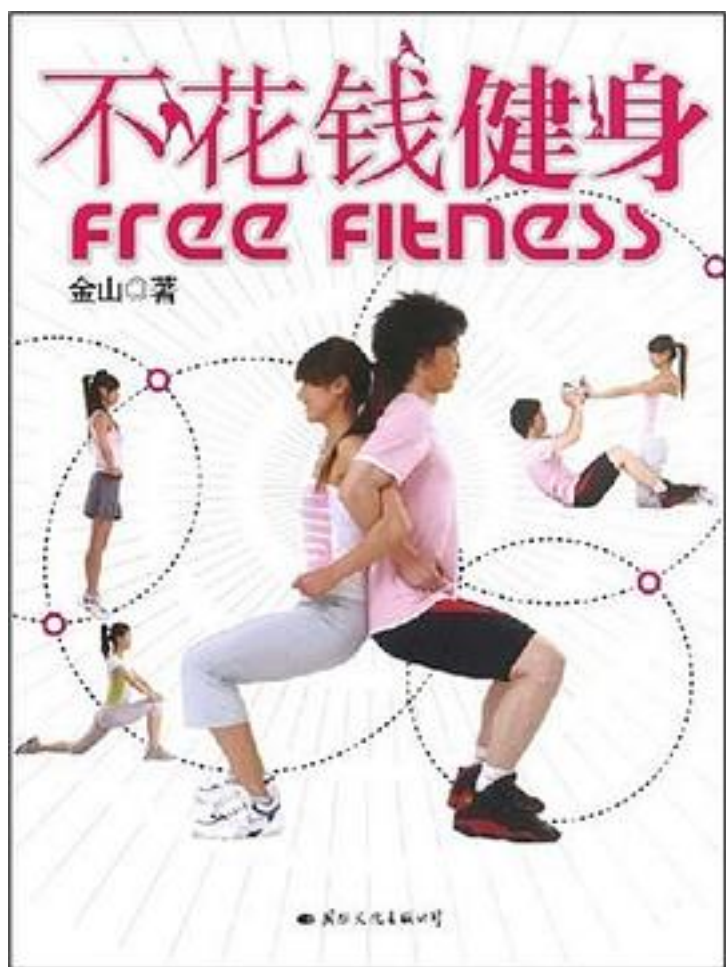


不花钱健身



[不花钱健身_下载链接1](#)

著者:金山

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787801735515

《不花钱健身》主要内容：结合多年实际经验，金山先生为大家提供了一个个具体的健身方法和健身方案。这些易学、易行、有效的方法和方案不花费你特别的金钱和时间，

也不需要你掌握多少专业健身知识。你只要在日常生活中按照书中所说的去健身，美丽和健康就会轻松拥有。

在书中，你能随时随地感受到运动的快乐：从早上起来的健身套餐到上下班路上的锻炼；从办公室健身计划到家务事健身操；从午后健身练习到睡前健身套餐；除了工作日的健身大餐，还有周末健身菜单；除了出差预备方案，还有外出旅游方案；既有社区健身总动员，又有家庭运动全攻略……

金山先生把非常专业的健身运动，分解到日常生活中的各个方面，既方便了大家学习，又达到了很好的锻炼效果，并且每一个健身动作都是图文并茂、简单易学，最大程度地方便读者。

总之，无论在什么时间，无论身在何处，也无论你是单人健身，还是参加双人或集体运动，只要想健身，在这里总能惊喜地发现最贴合自己的健身套餐。阅读《不花钱健身》，不花钱健身的目标将会轻松实现。

作者介绍:

目录:

[不花钱健身 下载链接1](#)

标签

评论

[不花钱健身 下载链接1](#)

书评

[不花钱健身 下载链接1](#)