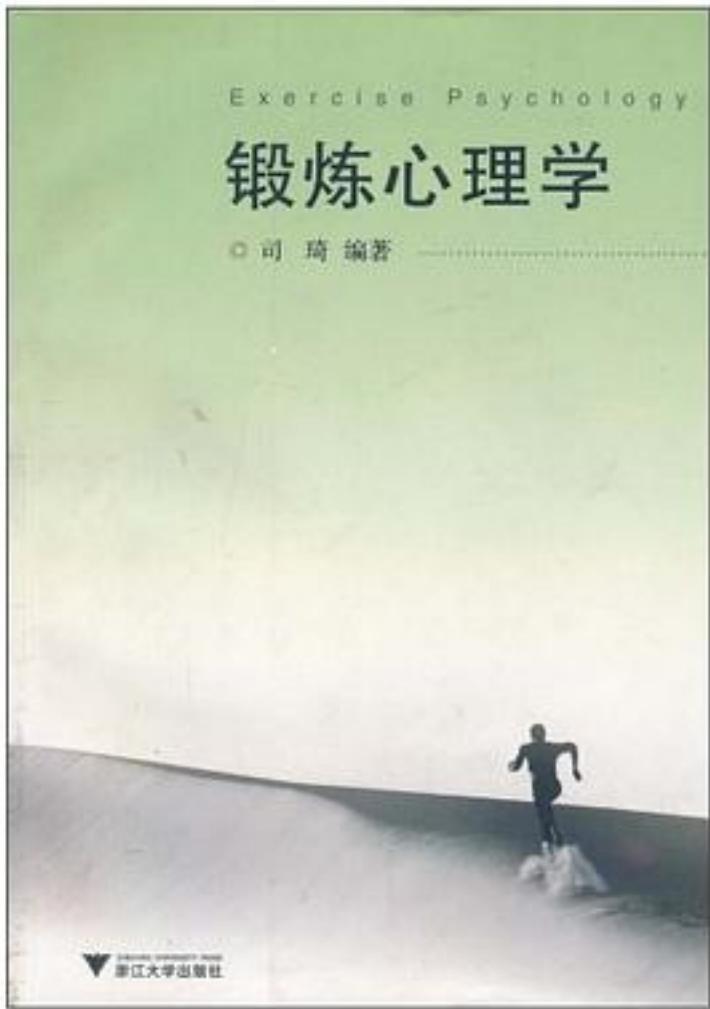


锻炼心理学



[锻炼心理学 下载链接1](#)

著者:司琦

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787308061278

《锻炼心理学》内容简介：随着经济、社会的发展和人类生产与生活方式的转变，久坐

和缺乏体力活动已成为举世公认的公共卫生和社会问题，它们被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、2型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因子，同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。

作者介绍:

目录:

[锻炼心理学 下载链接1](#)

标签

心理学

锻炼

武术、养生、运动原理

评论

这是我读体育硕士研究生的必读书，因为我的研究方向就是体育锻炼。

[锻炼心理学 下载链接1](#)

书评

[锻炼心理学 下载链接1](#)