

# 走出一个好身体



[走出一个好身体\\_下载链接1](#)

著者:胡建夫

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787501964949

《走出一个好身体》将以通俗幽默的语言以及图文并茂的形式，为读者们详细介绍科学

走路的重要性和关于走路的一切细节。读完《走出一个好身体》，你可以学会如何在房间里练习走路，怎样利用好自己的上下班走路时间等，并可以按照《走出一个好身体》的指导，选择正确且合适的走路方式，在你走向健康的同时，也能让你带着愉悦的身心走出自己的辉煌人生。

作者介绍:

目录:

[走出一个好身体\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[走出一个好身体\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[走出一个好身体\\_下载链接1](#)