

十五分钟快速保健



[十五分钟快速保健_下载链接1](#)

著者:杨君游

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787507808179

健康长寿是所有人的愿望。《十五分钟快速保健(养生益寿的简易功法)》提供的是十五

分钟内就能完成的行之有效的健身养生方法，并对这些方法的原理进行了解说。是一本养生健身的必备参考读物，会给人们祛病健身，延缓衰老带来有益的启发和指导。有了这《十五分钟快速保健(养生益寿的简易功法)》的指导，你一天只需拿出十五分钟就可达到保健的目的。

作者介绍:

目录:

[十五分钟快速保健_下载链接1](#)

标签

评论

[十五分钟快速保健_下载链接1](#)

书评

[十五分钟快速保健_下载链接1](#)