

# 健身从脑开始



[健身从脑开始 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787811168433

《健身从脑开始》内容简介：连健身活动都要动脑，不是太累了吗？可以这样说，只有动脑的健身活动，才有较好的健身效果。因为它可以建立起更好和更有效的神经和肌肉的联系。健身活动本身也有很好的健脑效果，它将促进大脑的健康。两者有着良性的互助关系。你不觉得常年做健身活动的人，有种比实际年龄年轻的感觉吗？这是因为在躯体灵活、敏捷的表象之下，他们拥有一个相对年轻的大脑。

作者介绍:

目录:

[健身从脑开始\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健身从脑开始\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健身从脑开始\\_下载链接1](#)