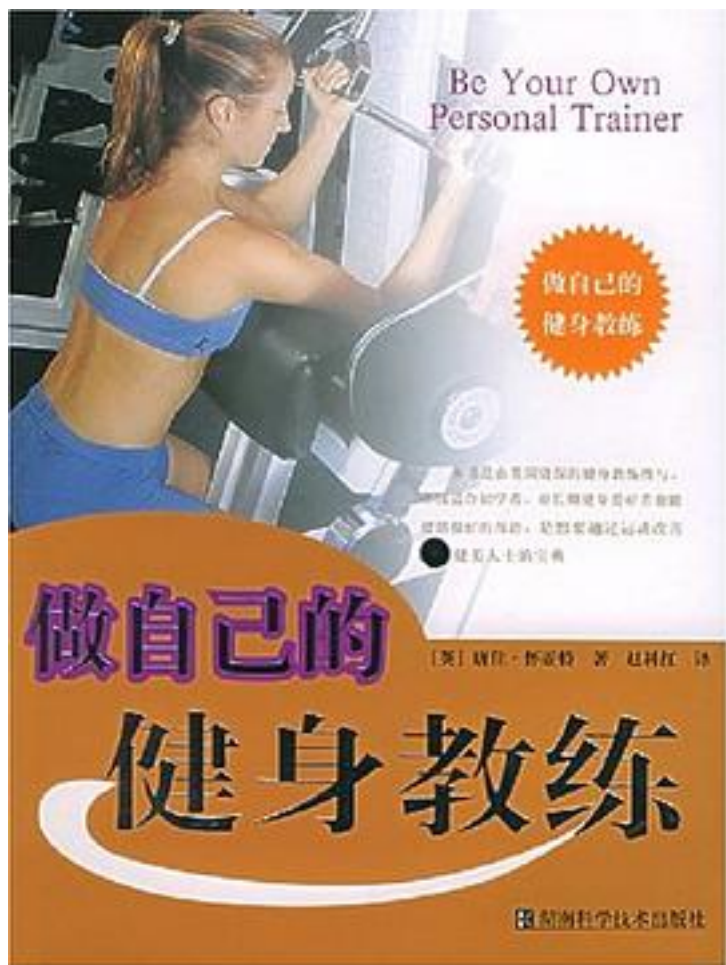


# 做自己的健身教练



[做自己的健身教练\\_下载链接1](#)

著者:纪太军

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787504732521

《做自己的健身教练(最新版)》从健身常识、健身习惯、健身方法、减肥健身及营养健身等五个方面入手。总结了120个健身方面易犯的错误。在这120个小节里。分别用四

个板块阐述了错误的起因、发生及其解决办法：引以为戒——根据他人的经历来阐明因健身错误而造成的不良后果。

走出误区——点出错误发生的原因，并告诉您应该如何规避、如何正确健身。

健身指南——结合上述两方面，简明扼要地给出有关健身方面的建议。

专家点睛——以“画龙点睛”的方式回顾要点，以便加深印象，避免再次犯错误。

作者介绍:

目录:

[做自己的健身教练 下载链接1](#)

## 标签

健身

健康

## 评论

健康教练非健身教练

-----  
[做自己的健身教练 下载链接1](#)

## 书评

-----

[做自己的健身教练 下载链接1](#)