

玩出你的健康来



[玩出你的健康来_下载链接1](#)

著者:刘莹莹 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509607923

为了使休闲娱乐充分发挥愉悦身心的功效，解除人们的“后顾之忧”，《玩出你的健康

来》将休闲娱乐从生活、运动、大自然、极限拓展四个方面进行归类，每一方面都介绍了最常见也是最受大家欢迎的娱乐方式，并对每个娱乐方式在玩的过程中需要注意的事项进行详细说明，为读者提供正确的、安全的玩法，旨在帮助读者更好地理解玩的真谛，掌握玩的智慧！

“赋闲事玩”是指抛开一切包袱，在自由轻松的状态下享受休闲娱乐带来的喜悦与欢愉，让情绪与身体都能达到最理想的状态。不过，如果想要达到理想状态，除了按自己的喜好选择相应的娱乐方式外，最重要的是要学会如何去玩，如果只顾玩乐不顾身体和心理，将会对健康造成很大的威胁。

作者介绍:

目录:

[玩出你的健康来_下载链接1](#)

标签

评论

[玩出你的健康来_下载链接1](#)

书评

[玩出你的健康来_下载链接1](#)