

每天步行半小时



[每天步行半小时_下载链接1](#)

著者:宇琦

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787511302953

《每天步行半小时:藏在步行里的养生秘诀》主要内容简介：步行虽然是人类最基本的

动作，但是其健康效果绝对不是高尔夫球、保龄球、游泳所能代替的。现代人类的形体结构和智能是在漫长的进化过程中“走”出来的。以适度有力的步伐走上半个小时左右，每周走上五六次，你也许不会立即感受到它的好处，但从长远看，有规律的走路不仅可以保健、瘦身，并且能够预防诸多疾病，实在是百利而无一害。

作者介绍:

目录:

[每天步行半小时_下载链接1](#)

标签

健身

禅修

生活

心靈

养身

健康

修行

2013

评论

书里很多内容有摘抄拼凑的痕迹，但其中某些地方的数据还是很有用的，比如为什么步行的减肥效果好于跑步，可以作为步行入门的书看看

为了不在大姨妈的时候疼的死去活来 现在每周四五天都在广场走路 真的不要太有用
比起当年死在床上的状况已经好太多
哎当年要是知道走路这么有用就能少疼多少次。。。

这也能出书？

[每天步行半小时 下载链接1](#)

书评

[每天步行半小时 下载链接1](#)