## 我运动我健康



作者: 赵之心主编

出版社:长春:吉林科学技术出版社

出版日期: 2008.04

总页数: 216

介绍:北京电视台"快乐健身一箩筐"主讲嘉宾赵之心为你传授健康秘诀!健骨操、有氧大步走、新编五禽行和八段锦让老少皆宜,一学就会;四大重点,十大部位,健康运动,增强体质,传播让几百人受益的健身运动!本书重点强调体质对于健康的决定性影响,介绍健身运动的四大重点、十大部位。从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面,向大家介绍一些基本的运动常识。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html) 查找全本阅读方式

我运动我健康 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html

书名: 我运动我健康