求医不如运动 40岁登上健身快车



作者: 赵之心主编

出版社:济南:山东科学技术出版社

出版日期: 2008.10

总页数: 218

介绍:本书以40岁中年人的身心变化特征为出发点,提出了有益身心的健康处方。包括:修复人体器官、管理自己的脂肪、抗衰老运动处方、女性健身方案等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12096823.html) 查找全本阅读方式

求医不如运动 40岁登上健身快车 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12 096823.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12096823.html

书名: 求医不如运动 40岁登上健身快车