赵之心运动养生78讲



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: 2009.01

总页数: 240

介绍:赵之心老师告诉您讲 10种疗效奇特的养生健康操 13种中老年人常见病的运动处方 4种顺应四季的运动健身方案 25个人体部位保健秘诀 26种日常保健养生方法 延年益寿的健身密码 运动使体质增强了,心脏供血能力就提高了,心跳次数就降低了,生命自然延长了。 减缓衰老的运动处方 生命本身就是个新陈代谢的过程,运动能更好地促进新陈代谢,是延缓衰老的有效措施。 人体自有最好的药 人体有能力自愈60%—70%的疾病。每天运动30—45分钟免疫细胞数目会增加,抵抗力也会增强。 如何锻炼成就完美体形 规律运动和控制饮食是拒绝发福的首选,拥有美好身材不仅要做有氧运动,持续的力量训练也是必要的。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html) 查找全本阅读方式

赵之心运动养生78讲 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html

书名: 赵之心运动养生78讲