## 懒人运动不流汗



作者:杨文忠,邳艳春编著

出版社:南昌:江西科学技术出版社

出版日期: 2010.02

总页数: 165

介绍:就算你是天字第一号大懒人,就算你从小就对体育课皱眉头,就算你每次鼓起勇气走进健身房,每次都以失败而告终……但只要如此简单的运动就能实现美体健身,你还有何理由拒绝呢?就请加入我们的懒人运动行列吧。本书专为懒人设计,无需特别安排运动的时间、地点,在你上班的路上、家中、办公室、户外,都能轻松实现运动健身,让你在不知不觉之中爱上运动的感觉。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html) 查找全本阅读方式

懒人运动不流汗 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html

书名: 懒人运动不流汗