

<<走路与健康>>

图书基本信息

书名：<<走路与健康>>

13位ISBN编号：9787030060433

10位ISBN编号：7030060431

出版时间：1998-09

出版时间：科学出版社

作者：田林译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<走路与健康>>

### 内容概要

根据自己几十年的亲身体会，作者较全面地阐述了，“走”这种运动方式对人身心的益处。对各种年龄段、各种身体状的爱作者，本书都提供了周详的建议。

本书适合于小学文化水平以上的读者。

## <<走路与健康>>

### 书籍目录

第一章为什么现在走很重要?

第二章走的科学化

第三章走命名你健康

第四章走健脑

第五章走的程序

附录 一个以走为职业的男子汉

<<走路与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>