

<<动动就健康>>

图书基本信息

书名：<<动动就健康>>

13位ISBN编号：9787104033165

10位ISBN编号：7104033165

出版时间：2011-1

出版时间：中国戏剧

作者：邓琼芳

页数：228

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>

## <<动动就健康>>

### 内容概要

《动动就健康》精选了88种行之有效的锻炼方法，并按照不同时间、地点等分类将所有的小动作配以清晰的指导步骤和插图，让你一目了然，真正做到动动就健康。

《动动就健康》还精心提供了近二百个不可不知的生活小常识，涉及到我们日常的方方面面，让你快意享受更舒适、更幸福的人生。

## <<动动就健康>>

### 书籍目录

Chapter1 用“舞动”的姿态迎接每一个清晨1. 三招让你一觉醒来就有好心情2. 嘿!我穿衣服的动作很帅吧3. 毛巾不光能擦脸,还能做操4. 你做好梳头这门“功课”了吗5. 刷牙也能“刷”出健康来,你试过吗6. GO! GO!甩掉讨厌的“熊猫眼”7. 唤醒沉睡的皮肤, So easy

Chapter2 办公室里,让运动在工作中穿行1. 是不是又准备一屁股坐下开始工作呢?等一等2. 喝水之前,先和大家打个招呼吧3. 谁说看E-mail的时间不可以“健康化”4. 别忘了给你的眼睛“松松绑”5. 小动作帮你起跑午间“瞌睡虫”6. 知道吗?你的办公室里需要一根带子7. 谁说一心不能二用,来下不对称健身操吧

Chapter3 间隙时间别浪费,小动作成就大健康

Chapter4 睡觉以前,不妨让自己“折腾”一番

Chapter5 几个小动作,瘦身养颜不再是空想

Chapter6 让自己不生病,竟然如此简单

Chapter7 从这一刻开始,疼痛离你越来越远

Chapter8 小动作让男人更潇洒,女人更幸福

<<动动就健康>>

编辑推荐

一会荟萃众多有益身心小动作的休闲枕边书！

<<动动就健康>>

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>