

<<增高有方法>>

图书基本信息

书名：<<增高有方法>>

13位ISBN编号：9787500668619

10位ISBN编号：7500668619

出版时间：2007-1

出版时间：中国青年出版社

作者：许涤非

页数：174

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>

<<增高有方法>>

内容概要

你是否对自己的身高不满，甚至黯然忧虑；而面对众多的增高方法，你是否又陷入迷茫；其实每个人都有自己的增高潜能，只是没有找到适合自己的方法而已，《增高有方法》将为你提供专业的增高建议和指导。

任何人的身体都有长高的潜能！

《增高有方法》一书根据中国人的身体特征，提供了有效的增高方法。

除了介绍增高饮食、增高运动、日常增高的生活习惯之外，还提供了一套完整版的专业增高体操，针对性地修正不良体态、矫正骨骼隐形畸形，不仅能达到增高的目的，还能起到强身健体、塑造好身材的作用。

清晰全彩图解，简单易学的体操动作，轻轻松松就能让你长高！

《增高有方法》探讨了影响身高的几大因素，即遗传、营养饮食、生活方式、运动等等，并有针对性地提出了具体的增高建议。

此外，《增高有方法》还为你提供了一整套增高体操和一套专业的增高瑜伽。

为了能达到切实的效果，随书赠送专业教练的演示光碟。

增高不是妄想，只需给自己一个增高的理由。

<<增高有方法>>

书籍目录

前言 给自己一个增高的理由第1章 发现你的增高潜能第2章 增高瑜伽第3章 增高体操第4章 日常增高小方法第5章 增高与运动第6章 增高与饮食

<<增高有方法>>

编辑推荐

想使你身体增高吗？

认真阅读并按照书中方法去做，你将获得确有不同的回报。

增高瑜伽，增高体操，日常增高小方法，增高与运动，增高与饮食。

让你发现你的增高潜能，联系可以增高的瑜伽、体操运动，还提供给你日常增高小方法。

<<增高有方法>>

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>