

<<成人常见病运动疗法系列丛书之5>>

图书基本信息

书名：<<成人常见病运动疗法系列丛书之5>>

13位ISBN编号：9787500931898

10位ISBN编号：7500931891

出版时间：2007-9

出版时间：人民体育出版社

作者：布什曼

页数：183

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>

## 内容概要

《防治更年期综合征运动疗法》帮您减轻更年期症状，提高骨骼健康，降低患心血管疾病的风险。

以最新科研发现为基础，这部以锻炼为基础的行动计划可以帮您掌控自己的健康。

学习最好、最安全、最适合更年期（更年前期、更年期、更后期）的锻炼项目。

学习如何通过饮食、医药和运动的相互作用来减轻症状。

运用书中提供的运动项目或定制适合自己的运动项目，来增强体力、柔韧性和精力吧！

同美国运动医学院合作开发。

《防治更年期综合征运动疗法》是管理更年期的一个健康工具。

现在就行动吧！

让自己感觉更好。

效率更高，让自己的人牛质量更高！

作者简介

作者：(美)布什曼

编辑推荐

《防治更年期综合征运动疗法》帮您减轻更年期症状，提高骨骼健康，降低患心血管疾病的风险。

以最新科研发现为基础，这部以锻炼为基础的行动计划可以帮您掌控自己的健康。

学习最好、最安全、最适合更年期(更年前期、更年期、更后期)的锻炼项目。

学习如何通过饮食、医药和运动的相互作用来减轻症状。

运用书中提供的运动项目或定制适合自己的运动项目，来增强体力、柔韧性和精力吧! 同美国运动医学院合作开发。《防治更年期综合征运动疗法》是管理更年期的一个健康工具。

现在就行动吧!让自己感觉更好，效率更高，让自己的人生质量更高!

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>