

<<八周强身法>>

图书基本信息

<<八周强身法>>

内容概要

本书中，韦尔博士以通俗的文字和权威的知识指导你建立有益于健康的食谱：给你示范散步和伸展运动；向你推荐四种抗衰老补充剂，以增强你身体的自疗功能；教你五种基本呼吸法，帮助你消除疲劳和增加能量。

书中还穿插许多生动的病例现身说法以证明这项锻炼计划所取得的了不起的成功。

<<八周强身法>>

作者简介

<<八周强身法>>

书籍目录

<<八周强身法>>

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>