

<<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

图书基本信息

书名：<<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

13位ISBN编号：9787501161928

10位ISBN编号：7501161925

出版时间：2003-6

出版时间：新华出版社

作者：(美)约翰·奥尔顿

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>

<<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

内容概要

全面健身是一项35天计划，它将西方健身方法与中国健身方法融为一体，形成一组独特套路，可使你的身体更加的健康并长久保持。

除健身锻炼项目外，本计划还结合西方和中国有益饮食安排，在营养方面提出了许多建议。

约翰·奥尔顿是畅销书《活力四射的气功：一种中国人长寿健身法》的作者。

他是得到社会公认的气功大师，研究和实践东方武术长达27年之久；他创建和领导了健康大师国际工作室，致力于东西方医学和健身理论相结合

书籍目录

序
前言
概论
第一阶段：体格健身
第一章
第二章
第三章
第二阶段：免疫健身
第四章
第五章
第六章
第七章
第三阶段：精神健身
第八章
第九章
第十章
第四阶段：全面健身疑难解答
第十一章
第十二章
结论
全面健身对健康的益

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>