

<<为你打造匀称的体形>>

图书基本信息

书名：<<为你打造匀称的体形>>

13位ISBN编号：9787509105832

10位ISBN编号：7509105838

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医

作者：曾强

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>

## <<为你打造匀称的体形>>

### 内容概要

世界卫生组织把匀称的体形作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。

显然，匀称的体形并不是人为打造的“美人”，而是来自健康。

本书分五章，先介绍了健美匀称体形的标准和影响体形健美的因素，然后针对人生不同生长期，即婴幼儿期、青春期、成年期、中老年期的生理特点、营养需求、致胖因素，推介强身健体的运动项目和美体的方法。

本书是一本集健康教育、运动指导、疾病防治、饮食调养于一体的科普读物，理论联系实际，通俗易懂，内容涉及面广，实用指导性强，定能成为追求形体美、崇尚健康的人们的好参谋。

<<为你打造匀称的体形>>

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>