

<<小动作大健康>>

图书基本信息

书名：<<小动作大健康>>

13位ISBN编号：9787535756893

10位ISBN编号：7535756891

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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>

## <<小动作大健康>>

### 内容概要

《小动作大健康：强身健体篇》由北京食物营养研究组编，每个框中的图片分别与周围的文字相搭配。

《小动作大健康：强身健体篇》编排方式为图文混排，易于读者理解。

<<小动作大健康>>

书籍目录

1. 伸展四肢提神醒脑2. 轻柔的拉伸唤醒身体3. 侧体伸展轻松一天4. 刷牙观景营造好心情5. 刷牙同时锻炼6. 缓慢梳头活动肩部7. 穿衣同时扩胸美胸8. 穿鞋健腿屈膝强心9. 如厕叩齿固牙健齿10. 快步走可使血畅气顺11. 走螃蟹步锻炼平衡12. 夹纸行走健美胸部13. 足尖走路疏经塑身14. 足跟走路衰老却步15. 等候闲暇健身有法16. 公交地铁锻臂练背17. 乘车拉伸颈部减少疲劳18. 车上小指拉环锻炼肌肉19. 途中塞车巧练腹部20. 塞车时腹式健康肠胃21. 久坐捶打身体防疾病22. 常照镜子纠正坐姿防疾病23. 嚼口香糖提神醒脑24. 提包静立练习定力25. 海菜时减轻疲劳巧瘦腿26. 炒菜翻勺锻炼骨肉27. 厨房健身做俯卧撑28. 洗碗前后锻炼益腰腿29. 拖地不忘锻炼腰背.....

<<小动作大健康>>

章节摘录

插图：

## <<小动作大健康>>

### 编辑推荐

《小动作大健康:强身健体篇》由湖南科学技术出版社出版。

<<小动作大健康>>

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>