第一图书网, tushu007.com

<<走出好身材>>

图书基本信息

书名：<<走出好身材>>

13位ISBN编号：9787543315457

10位ISBN编号：7543315459

出版时间：2002-9-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：白建国,昝玉邦

页数：158

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

<<走出好身材>>

内容概要

走出好身材，步行减肥乐趣多！
本书共分五章，内容包括有氧步行对减肥有效、步行减肥的必胜技巧、运动不足会发胖、制订科学的有氧步行计划和有氧步行的辅助运动。
全书内容全面，语言通俗，讲解深入浅出，集科学性、可操性于一体，是广大爱美女性必读之书。

本书前言
特色及评论
文章节选

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章 有氧步行对减肥有效
第2章 步行减肥的必胜技巧
第3章 运动不足会发胖
第4章 制订科学的有氧步行计划
第5章 有氧步行的辅助运动

第一图书网, tushu007.com

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