

<<体质健康大师健康管理新法:家庭>>

图书基本信息

书名：<<体质健康大师健康管理新法:家庭篇(VCD+CD)>>

13位ISBN编号：9787880662849

10位ISBN编号：7880662847

出版时间：国家行政学院音像出版社

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>

<<体质健康大师健康管理新法:家庭>>

内容概要

精彩内容提示：

每天学一招，健康每一天。

日常生活中，许多错误的饮食方法以及行为动作都在悄悄的伤害着我们的身体。

而这些，你却并不知道！

——赵之心老师将运用现代的解读方式，带领我们了解古代养生的“七伤”知识。

许多人的关节都存在着疾病，而自己可能并不知晓。

赵之心老师将教给我们一套十分简单的手部体检，并且还将带领大家一起学习手部健身操，让我们的手一起运动起来。

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>