

<<从头炼到脚全集(12DVD)>>

图书基本信息

书名：<<从头炼到脚全集(12DVD)>>

13位ISBN编号：9787880941531

10位ISBN编号：7880941533

出版时间：北京东方影音公司

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>

<<从头炼到脚全集(12DVD)>>

内容概要

随着经济的迅速发展，人们的生活水平和医疗水平不断提高，照理说人们的健康状况应该越来越好，然而事实却是：人们的健康状况反而在走“下坡路”，原因是什么呢？

俗话说，生命在于运动，健康离不开锻炼。

人们健康状况变差的主要因素就是运动越来越少了。

医学研究表明，总是相对静止状态生活和工作的人，其死亡率明显高于经常锻炼的人。

缺乏锻炼可使人体新陈代谢功能下降，身体机能衰退加快；患肥胖症、糖尿病、高血压、心脑血管疾病的可能性提高五至八倍；动脉硬化、胆石症、骨质疏松症、癌症、精神抑郁症的发病率也明显升高。

也许您会说，锻炼太麻烦、太单调，不易坚持，那么，是否有简便易行的锻炼方法？

不同年龄段的人该如何锻炼？

甚至患病的人是否也有合适的锻炼方法呢？

国家级社会体育指导员、健康锻炼专家赵之心作客《师说》，主讲《从头炼到脚》系列节目，为您详细讲解从头到脚身体的各个部位容易出现的问题、常见疾病、发病的原因以及对应的锻炼方法，从而起到防病、治病和健康养生的目的，使您获得健康的好身体！

搜狐视频独家播放地址：

<http://store.tv.sohu.com/web/content.do?pid=1002282&vid=292044&productId=185>

<<从头炼到脚全集(12DVD)>>

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>