第一图书网, tushu007.com

<<健康生活每一天(6DVD)>>

图书基本信息

书名：<<健康生活每一天(6DVD)>>

13位ISBN编号：9787883032779

10位ISBN编号：7883032771

出版时间：北京高教音像出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康生活每一天(6DVD)>>

内容概要

中老年人随着年龄增大，各种慢性疾病也在增加。
这种情况下，中老年人无论是大脑的反应能力、肌肉和骨骼的支撑能力，还是在身体的协调能力等方面，都会变得迟缓。
因此，中老年人的健康保健和运动锻炼就显得尤为重要，中老年人必须掌握适宜的运动强度，在科学的运动处方指导下进行锻炼。
那么，怎样的运动保健才算科学？
怎样的运动保健才有助于身心健康？

敬请收看全民运动健康总教练赵之心老师精彩讲述《健康生活每一天》。

适合对象：企事业单位相关人员、国家机关离退休干部及天下所有关爱父母的人士。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生活每一天(6DVD)>>

书籍目录

一、让饮食更健康
二、长寿生活模式
三、精心呵护身心
四、保持肌肉活力
五、肢体灵活锻炼
六、预防糖尿病
七、改善生理功能
八、关注精细运动
九、排除身心毒素
十、强身健骨操
十一、新编五禽行
十二、新编八段锦

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