

图书基本信息

书名：<<之心老师健身课堂体质，不衰退2碟>>

13位ISBN编号：9787887096074

10位ISBN编号：7887096073

出版时间：2008-1

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心 主讲

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>

## 内容概要

没有好的体质，一切都是空谈！

健康的根本在于体质健康，衡量体 标准是什么？

怎样才能获得优秀的体质？

之心老师教您从根本上解决问题，本片从生活方式，饮食健康、体质监测、心理保健、健身运动等各方面提供了切实可行的健康管理方案，之心老师新创的多种健身操、运动法，为普通人提供了简单有效的健身方式。

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>