

《增高有方法》

图书基本信息

书名：《增高有方法》

13位ISBN编号：9787500668619

10位ISBN编号：7500668619

出版时间：2007-1

出版社：中国青年出版社

作者：许涤非

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《增高有方法》

内容概要

《增高有方法》探讨了影响身高的几大因素，即遗传、营养饮食、生活方式、运动等等，并有针对性地提出了具体的增高建议。任何人的身体都有长高的潜能！《增高有方法》一书根据中国人的身体特征，提供了有效的增高方法。除了介绍增高饮食、增高运动、日常增高的生活习惯之外，还提供了一套完整版的专业增高体操，针对性地修正不良体态、矫正骨骼隐形畸形，不仅能达到增高的目的，还能起到强身健体、塑造好身材的作用。清晰全彩图解，简单易学的体操动作，轻轻松松就能让你长高！

《增高有方法》

书籍目录

前言 给自己一个增高的理由第1章 发现你的增高潜能第2章 增高瑜伽第3章 增高体操第4章 日常增高小方法第5章 增高与运动第6章 增高与饮食

《增高有方法》

编辑推荐

想使你身体增高吗？认真阅读并按照书中方法去做，你将获得确有不同回报。增高瑜伽，增高体操，日常增高小方法，增高与运动，增高与饮食。让你发现你的增高潜能，联系可以增高的瑜伽、体操运动，还提供给你日常增高小方法。

《增高有方法》

精彩短评

《增高有方法》

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:www.tushu111.com