

《走路与健康》

图书基本信息

书名：《走路与健康》

13位ISBN编号：9787030060433

10位ISBN编号：7030060431

出版时间：1998-09

出版社：科学出版社

作者：田林译

页数：97

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

《走路与健康》

内容概要

根据自己几十年的亲身体会，作者较全面地阐述了，“走”这种运动方式对人身心的益处。对各种年龄段、各种身体状的兴趣者，本书都提供了周详的建议。

本书适合于小学文化水平以上的读者。

《走路与健康》

书籍目录

- 第一章为什么现在走很重要?
- 第二章走的科学化
- 第三章走命名你健康
- 第四章走健脑
- 第五章走的程序
- 附录 一个以走为职业的男子汉

《走路与健康》

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