

《健康自测》

图书基本信息

书名：《健康自测》

13位ISBN编号：9787810516822

10位ISBN编号：7810516825

出版时间：2002年06月

出版社：北京体育大学出版社

作者：秦入金

页数：282 页

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

《健康自测》

内容概要

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大体育爱好者懂得如何选择合适自身特点的健身方法，并正确掌握他们，编者将自己长期积累的体育教学经验和体育锻炼心得总结、提炼，编写了这本书。本书的编写力求贴近百姓，贴近生活，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，易读易练。

《健康自测》

书籍目录

- 第一章 正确理解健康
- 第二章 体质自测
- 第三章 精神健康自测
- 第四章 病症早知道
- 第五章 预约你的健康

《健康自测》

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