

有氧健行 走出健康来



作者：（英）威廉·伯德，（英）维罗妮卡·雷诺著；王莹，张鹏，王敬群译

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2006.10

总页数：175

介绍：本书主要介绍了步行锻炼身体的方法，内容包括：为什么要步行、步行技巧、寻找步行的动力、健康问题、装备、步行计划等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.html>）查找全本阅读方式

有氧健行 走出健康来 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11732363.html>

书名：有氧健行 走出健康来