

我运动我健康



作者：赵之心主编

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2008.04

总页数：216

介绍：北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲嘉宾赵之心为你传授健康秘诀！健骨操、有氧大步走、新编五禽行和八段锦让老少皆宜，一学就会；四大重点，十大部位，健康运动，增强体质，传播让几百人受益的健身运动！本书重点强调体质对于健康的决定性影响，介绍健身运动的四大重点、十大部位。从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面，向大家介绍一些基本的运动常识。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html>）查找全本阅读方式

我运动我健康 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069951.html>

书名：我运动我健康