

## 求医不如运动 40岁登上健身快车



作者：赵之心主编

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2008.10

总页数：218

介绍：本书以40岁中年人的身心变化特征为出发点，提出了有益身心的健康处方。包括：修复人体器官、管理自己的脂肪、抗衰老运动处方、女性健身方案等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12096823.html>）查找全本阅读方式

求医不如运动 40岁登上健身快车 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12096823.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12096823.html>

书名：求医不如运动 40岁登上健身快车