

赵之心运动养生78讲



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：2009.01

总页数：240

介绍：赵之心老师告诉您讲 10种疗效奇特的养生健康操 13种中老年人常见病的运动处方 4种顺应四季的运动健身方案 25个人体部位保健秘诀 26种日常保健养生方法 延年益寿的健身密码 运动使体质增强了，心脏供血能力就提高了，心跳次数就降低了，生命自然延长了。 减缓衰老的运动处方 生命本身就是个新陈代谢的过程，运动能更好地促进新陈代谢，是延缓衰老的有效措施。 人体自有最好的药 人体有能力自愈60%—70%的疾病。 每天运动30—45分钟免疫细胞数目会增加，抵抗力也会增强。 如何锻炼成就完美体形 规律运动和控制饮食是拒绝发福的首选，拥有美好身材不仅要去做有氧运动，持续的力量训练也是必要的。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html>) 查找全本阅读方式

赵之心运动养生78讲 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12157762.html>

书名：赵之心运动养生78讲