

步行是最好的运动



作者：雅明健康咨询中心编

出版社：成都：西南交通大学出版社

出版日期：2007.01

总页数：180

介绍：本书减少了步行这一平常的运动形式对人体健康产生的积极作用，以及相关的功效、测试方法和步行中应主意的一些问题。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221497.html>）查找全本阅读方式

步行是最好的运动 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221497.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12221497.html>

书名：步行是最好的运动