

赵之心运动养生精华集



作者：赵之心著

出版社：济南：山东科学技术出版社

出版日期：2009.09

总页数：207

介绍：本书是一本关于运动与健康的图书，是作者在运动健身方面的一点探索成果，是对近年来作者在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、各种演讲报告、各类报纸杂志及多部图书中所讲到的健身理念和健身知识的整理和萃取，无论是健身方法还是健身理念，作者都力求以最实用、最简单的方式呈现给广大读者。作者希望大家都能够动起来，哪怕是最简单的步行。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12395009.html>）查找全本阅读方式

赵之心运动养生精华集 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12395009.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12395009.html>

书名：赵之心运动养生精华集