

# 懒人运动不流汗



作者：杨文忠，邳艳春编著

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2010.02

总页数：165

介绍：就算你是天字第一号大懒人，就算你从小就对体育课皱眉头，就算你每次鼓起勇气走进健身房，每次都以失败而告终……但只要如此简单的运动就能实现美体健身，你还有什么理由拒绝呢？就请加入我们的懒人运动行列吧。本书专为懒人设计，无需特别安排运动的时间、地点，在你上班的路上、家中、办公室、户外，都能轻松实现运动健身，让你在不知不觉之中爱上运动的感觉。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html>）查找全本阅读方式

懒人运动不流汗 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12432157.html>

书名：懒人运动不流汗