身体智商

作者：（英）克莱尔·戴尔，（英）帕特里夏·佩顿著；卫东亮译

出版社：北京：中信出版社

出版日期：2020.11

总页数：361

介绍：这是一本适用于全民身体健康管理的大众图书，讲述了如何运用身体智商，开发未知潜能，以获得更多成就、更少压力、更多幸福感。身体智商是一个全新的概念，它是体现在身体机能、健康管理、身体素质等方面的品质。身体智商包含4个要素：力量要素、灵活性要素、弹性要素、耐力要素，它们是影响人的生理机能的主要方面。书中围绕“身体智商”核心概念，用4大要素+20组训练方案+80个随时随地可以用的小技巧，搭建出一套人人适用的体商训练课。通过训练身体智商，每个人可以调整工作、家庭、生活、人际关系中出现的亚健康状态，实现快速激活能量人生，提高幸福感、成就感、工作业绩等。

说明：登录教客网（https://www.jiaokey.com/book/detail/14892786.html）查找全本阅读方式

身体智商 评论地址：https://www.jiaokey.com/book/detail/14892786.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14892786.html

书名：身体智商