第一图书网, tushu007.com

<<动动就健康>>

图书基本信息

书名：<<动动就健康>>

13位ISBN编号：9787104033165

10位ISBN编号：7104033165

出版时间：2011-1

出版时间：中国戏剧

作者：邓琼芳

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《动动就健康》精选了88种行之有效的锻炼方法，并按照不同时间、地点等分类将所有的小动作配以清晰的指导步骤和插图，让你一目了然，真正做到动动就健康。

《动动就健康》还精心提供了近二百个不可不知的生活小常识，涉及到我们日常的方方面面，让你快意享受更舒适、更幸福的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<动动就健康>>

书籍目录

Ehapter1　用“舞动”的姿态迎接每一个清晨1．三招让你一觉醒来就有好心情2．嘿!我穿衣服的动作很帅吧3．毛巾不光能擦脸，还能做操4．你做好梳头这门“功课”了吗5．刷牙也能“刷”出健康来，你试过吗6．GO! GO!甩掉讨厌的“熊猫眼”7．唤醒沉睡的皮肤，So easyEhapter2　办公室里，让运动在工作中穿行1．是不是又准备一屁股坐下开始工作呢?等一等2．喝水之前，先和大家打个招呼吧3．谁说看E—mail的时间不可以“健康化”4．别忘了给你的眼睛”松松绑”5．小动作帮你起跑午间“瞌睡虫”6．知道吗？
你的办公室里需要一根带子7．谁说一心不能二用，来下不对称健身操吧Ehapter3　间隙时间别浪费，小动作成就大健康Ehapter4　睡觉以前，不妨让自己“折腾”一番Ehapter5　几个小动作，瘦身养颜不再是空想Ehapter6　让自己不生病，竟然如此简单Ehapter7　从这一刻开始，疼痛离你越来越远Ehapter8　小动作让男人更潇洒，女人更幸福

编辑推荐

一会荟萃众多有益身心小动作的休闲枕边书！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com