

<<健身很简单/简单生活书系>>

图书基本信息

书名：<<健身很简单/简单生活书系>>

13位ISBN编号：9787801446312

10位ISBN编号：7801446313

出版时间：2003-1

出版时间：中国宇航出版社

作者：逊莫尔

译者：于晓瑾

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>

内容概要

健身减肥并不意味着昂贵的俱乐部会员卡和复杂的投入和付出，健身减肥就像动一下手和吸一口气一样简单、容易。

通过这本书，你就会发现如何做到：

- 同家人一起享受健身的乐趣

- 将整理房间变成健身运动

- 吃那些便宜的，有益身体健康的低脂食品

- 在工作时锻炼，甚至当你坐在办公桌前的时候

作者简介

鲍特·逊莫尔已出版了5本关于健康和减肥方面的图书，他的作品经常刊登在《预防杂志》、《读者文摘》、《男性健康》和《女性家居月刊》等媒体中。

书籍目录

前言 健身：一个简单轻松的旅程1、健身新概念2、健身新方法3、让晨练简单起来4、让工作中锻炼简单起来5、下班后的锻炼6、住所周围的锻炼7、与家人一起健身8、旅途中健身9、运动健身10、徒步旅行11、添置健身器材12、健康饮食附录 锻炼方法

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>