

<<呼吸好顺畅>>

图书基本信息

书名：<<呼吸好顺畅>>

13位ISBN编号：9787801598424

10位ISBN编号：7801598423

出版时间：2005-4-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：秦爽

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>

<<呼吸好顺畅>>

内容概要

《呼吸好顺畅(60个改善呼吸的秘诀)》内容为：“你会呼吸吗？”可能你就不会再那么困惑了，《呼吸好顺畅(60个改善呼吸的秘诀)》正是可以解答这样的疑问——如何健康有效地呼吸。书中详尽地介绍了应对各种情况和疾病时的呼吸方法，以及在日常的繁忙工作中保持健康呼吸的方法。同时，还从生活中可能遇到的各种呼吸问题入手，以简单易懂、方便易学的方式，介绍了几种简单有效的通过呼吸方式减压、减肥的保健操，以及对呼吸系统起到净化、保健作用的瑜伽呼吸法。可以让你在十几分钟内，得到一次健康呼吸的享受。

<<呼吸好顺畅>>

书籍目录

- 1 给生命以新鲜与健康的呼吸
- 2 与健康长寿的呼吸方法亲密接触
- 3 呼吸也得学一学
- 4 像瑜伽一样呼吸
- 5 改善呼吸的三大秘诀
- 6 健康呼吸，美容塑身治病一把抓

<<呼吸好顺畅>>

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>