

<<这样走路不得病>>

图书基本信息

书名：<<这样走路不得病>>

13位ISBN编号：9787807025245

10位ISBN编号：7807025247

出版时间：2007-4

出版时间：吉林文史出版社

作者：马士维

页数：184

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>

<<这样走路不得病>>

内容概要

“行走革命”风靡全球，你是否了解其中的奥妙呢？

走路就可以预防病，甚至通过走路可以治疗很多慢性病，你知道神奇背后有哪些科学原理吗？

怎样走路最健康？

什么样的步行计划最科学？

减肥怎么走？

走路就可以提高记忆力？

本书为你揭秘走路的不同寻常之处，同时也为你讲解“走”向健康的详细攻略。

要健康，快来走路吧！

要美丽，快来走路吧！

要长寿，快来走路吧！

幸福人生，从脚下开始！

<<这样走路不得病>>

作者简介

马士维，1958年8月25日出生于江苏省连云港市，1982年1月毕业于南京大学体育师资班，现任江苏连云港财经高等职业技术学校文化基础一部主任，副教授。
多年从事大众健身研究。

<<这样走路不得病>>

书籍目录

第一章 走路是最好的药 走路——最神奇的药 走路可以预防的疾病 走路——最简单的有氧运动 快快发起你的行走革命第二章 走路可以预防疾病 走路保障，健康心脏 抵御糖尿病的最好屏障 缓急压力的走路疗法 走出来的好心情 走出来的好睡眠 走出来的免疫力 走出来的好记性第三章 走掉这些慢性病 走掉高血压 走掉高血脂 走掉高血糖 走掉哮喘 走掉关节炎 体内毒素，统统走掉第四章 怎么走，最健康 走路姿势查病因 步行“菜谱”任你选 对“症”步行更健身 最实用、最流行的几种走咱方法 走路快慢效果各异 正确的走路姿势确保腰椎健康第五章 你应当避免的走路误区第六章 走路，你准备好了吗第七章 健康美丽，走路帮你第八章 其他运动可以代替走路吗第九章 不要为不走路找借口第十章 风雨无阻，认真走好每一步

<<这样走路不得病>>

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>