

<<之心老师健身课堂>>

图书基本信息

书名：<<之心老师健身课堂>>

13位ISBN编号：9787887096067

10位ISBN编号：7887096065

出版时间：2008-1

出版时间：机械工业出版社

作者：本社 编

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>

## <<之心老师健身课堂>>

### 内容概要

体质的衰退是困扰女性的“百病之源”。

之心老师教您从“体质锻炼”开始，管理自己的健康：关注骨骼储备，提高肌肉质量，严格血液健康

。之心老师结合传统健身操和现代运动法，为女性提供一套切实可行的健康管理方案。

<<之心老师健身课堂>>

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>