

《做健康生活的领跑者》

图书基本信息

书名：《做健康生活的领跑者》

出版时间：2012-1

作者：肖寒 编

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《做健康生活的领跑者》

内容概要

生命在于运动，因为运动有益于健康；如何进行运动，其中大有学问。纷繁的大都市里，生活节奏紧张，工作竞争激烈，人们整天忙碌的是工作、学习、人际交往、家庭事务，加上交通工具的发达、高楼林立的生活，以交通工具代步、以乘坐电梯代行等，喜欢运动、关注健康似乎离我们越来越遥远了。

由于缺少运动，非健康因素、亚健康状态、各种疾病的多发日益凸显。让我们一起走进《做健康生活的领跑者——运动中的科学》，一起来关注运动中的科学吧，回归自然，回归运动，与健康、美丽、幸福、长寿长相依，永相守……

《做健康生活的领跑者——运动中的科学》由肖寒担任主编。

《做健康生活的领跑者》

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:www.tushu000.com