

《美丽年轮》

图书基本信息

书名：《美丽年轮》

13位ISBN编号：9787810515962

10位ISBN编号：7810515969

出版时间：2001-7-1

出版社：

作者：张勇,李树怡,马鸿韬

页数：232

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

《美丽年轮》

内容概要

本书拟从女性对自身，对自己身体的认识开始，将女性体育锻炼的各种有关知识娓娓道来，揭示了运动可以健身、健美的奥秘。

书籍目录

序

前言

一 健身、健美 女人之天性，人类之骄傲

（一）女性身体文化破译

（二）女性人体美是人类的骄傲

.....

二 健康和美丽掌握在自己手里

（一）生命在于运动

（二）科学体育锻炼与健康

.....

三 运动可以健身、健美的奥秘

（一）运动改变脂及沉积的最佳方案

.....

四 不同阶段女性的体育锻炼

（一）豆蔻年化的身心健康之路

.....

五 女子体育锻炼的心理指导

（一）女子心理特点

.....

六 女子体育锻炼的具体指导

（一）锻炼必须有明确的目的

.....

《美丽年轮》

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