

《健康生活每一天(6DVD)》

图书基本信息

书名：《健康生活每一天(6DVD)》

13位ISBN编号：9787883032779

10位ISBN编号：7883032771

出版社：北京高教音像出版社

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

《健康生活每一天(6DVD)》

内容概要

敬请收看全民运动健康总教练赵之心老师精彩讲述《健康生活每一天》。

主讲：赵之心，中央电视台、北京电视台等多家电视台全民健身类节目特聘专家。国家级社会体育指导员，国家体育总局越野行走运动首席讲师，北京市科学健身专家讲师团秘书长，中国国家击剑队签约体能教练。赵之心老师通过总结和创新，创立了“有氧健身大步走”、“强身健骨操”、“新编五禽行”、“新编八段锦”等简单易行、成效显著的大众锻炼项目。先后在全国演讲达2500余场，参与人数近百万人次。

适合人群：企事业单位相关人员、国家机关离退休干部及天下所有关爱父母的人士。

《健康生活每一天(6DVD)》

书籍目录

- 一、让饮食更健康
- 二、长寿生活模式
- 三、精心呵护身心
- 四、保持肌肉活力
- 五、肢体灵活锻炼
- 六、预防糖尿病
- 七、改善生理功能
- 八、关注精细运动
- 九、排除身心毒素
- 十、强身健骨操
- 十一、新编五禽行
- 十二、新编八段锦

《健康生活每一天(6DVD)》

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