

# 《随身携带的健身房》

## 图书基本信息

书名：《随身携带的健身房》

13位ISBN编号：9787530433874

10位ISBN编号：7530433873

出版时间：2007-3

出版社：北京科学技术出版社

作者：妇性保健课题专家组,妇性保健课题专家组 编

页数：41

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](http://www.tushu000.com)

# 《随身携带的健身房》

## 内容概要

看着室外奔跑欢跃的人流，写字楼里的白领族早就坐不住了。可是，例会、项目汇报、季度报表……怎么脱得开身呢？唯一的办法就是凑齐工作时所有零碎的时间锻炼。拥有了本书，想要达成健身梦想，一点也不难。

想象，如果有一天，办公室可以变得像健身房一样，工作累的时候，你可以马上舒畅地动一动，同事们可以随兴地加入，大家一起运动聊天，赶走疲劳，然后精神饱满地继续工作，是多么惬意美好的事情！在办公室运动的秘诀，在于选择简单、轻松、短时间可以达到很好放松效果的运动。只要参阅本书，看图学习，坚持锻炼，轻轻松松就可以把办公室变成健身房。倘若本书能够满足您期盼健康与美丽的愿望，那便是我们最大的欣慰了。快快加入健身一族吧！

# 《随身携带的健身房》

## 书籍目录

按出你的轻松来 头痛一扫空 眩晕不必烦 失眠别苦撑 消除疲劳按摩术 近视、视疲劳缓解术  
鼻炎不再难缠 慢性咽炎怎么办 牙痛不是病 牙齿保健功 神经衰弱完全搞定 颈肩痛（颈椎病）  
放松法 感冒完全攻略按出你的美丽来 消除抬头纹 消除眉间皱纹 消除鼻纹 眼袋反击战 消除  
眼纹 拒绝双下巴 消除颈纹 嘴角下垂按摩法 对青春痘的拜拜 上睑下垂（耷拉眼角）按摩法  
改善皮肤粗糙 祛除黄褐斑、雀斑 向头发早白开战 面部健美操（驻颜术） 远离脱发

# 《随身携带的健身房》

## 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](http://www.tushu000.com)