

<<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

图书基本信息

书名：<<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

13位ISBN编号：9787501161928

10位ISBN编号：7501161925

出版时间：2003-6

出版时间：新华出版社

作者：(美)约翰·奥尔顿

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>

## <<35天全面健身/新世纪生活译丛>>

### 内容概要

全面健身是一项35天计划，它将西方健身方法与中国健身方法融为一体，形成一组独特套路，可使你的身体更加的健康并长久保持。

除健身锻炼项目外，本计划还结合西方和中国有益饮食安排，在营养方面提出了许多建议。

约翰·奥尔顿是畅销书《活力四射的气功：一种中国人长寿健身法》的作者。

他是得到社会公认的气功大师，研究和实践东方武术长达27年之久；他创建和领导了健康大师国际工作室，致力于东西方医学和健身理论相结合

书籍目录

- 序
- 前言
- 概论
- 第一阶段：体格健身
- 第一章
- 第二章
- 第三章
- 第二阶段：免疫健身
- 第四章
- 第五章
- 第六章
- 第七章
- 第三阶段：精神健身
- 第八章
- 第九章
- 第十章
- 第四阶段：全面健身疑难解答
- 第十一章
- 第十二章
- 结论
- 全面健身对健康的益

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>