

<<有氧健行-走出健康来>>

图书基本信息

书名：<<有氧健行-走出健康来>>

13位ISBN编号：9787533143565

10位ISBN编号：7533143566

出版时间：1970-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：伯德

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>

<<有氧健行-走出健康来>>

内容概要

书店里摆放着很多与步行有关的书，但没有哪一本能同本书媲美。

绝大多数的书只不过是借助地图、简图和方向标对步行的路线进行简单的描绘，给人的感觉不是流于肤浅，就是含糊不清。

而《走向健康》一书则截然相反。

本书提出，步行的最大优点在于步行能促进我们的健康。

它帮助读者不断增加对步行这门学问的兴趣，并帮助他们不断提高步行的技巧。

也许有人要问，为什么需要这样一本厚厚的书来探讨我们早在蹒跚走路的孩提时代就已经学会了的事情呢？

答案就在书中。

本书的作者们早已身体力行了，书中所述皆是他们的经验之谈，其语言热情洋溢，极具感染力。

在现实生活中，他们发起组织了“走向健康之路”活动，并把书中的内容付诸于实践。

<<有氧健行-走出健康来>>

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>