

<<非常女人健身书>>

图书基本信息

书名：<<非常女人健身书>>

13位ISBN编号：9787806313824

10位ISBN编号：7806313826

出版时间：1999-02

出版时间：接力出版社

作者：莫少闲

页数：111

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>

<<非常女人健身书>>

内容概要

每天给自己几分钟做运动，一个充满活力的健康未来就在不远处等你！

<<非常女人健身书>>

书籍目录

做个聪明运动人
动则得救
考考你的健康商数·H Q大测验
运动让你性感迷人
运动前的准备工作
有氧运动
上健身中心
健身D I Y
保健我自己
户外健身活动
名人健身法

<<非常女人健身书>>

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>