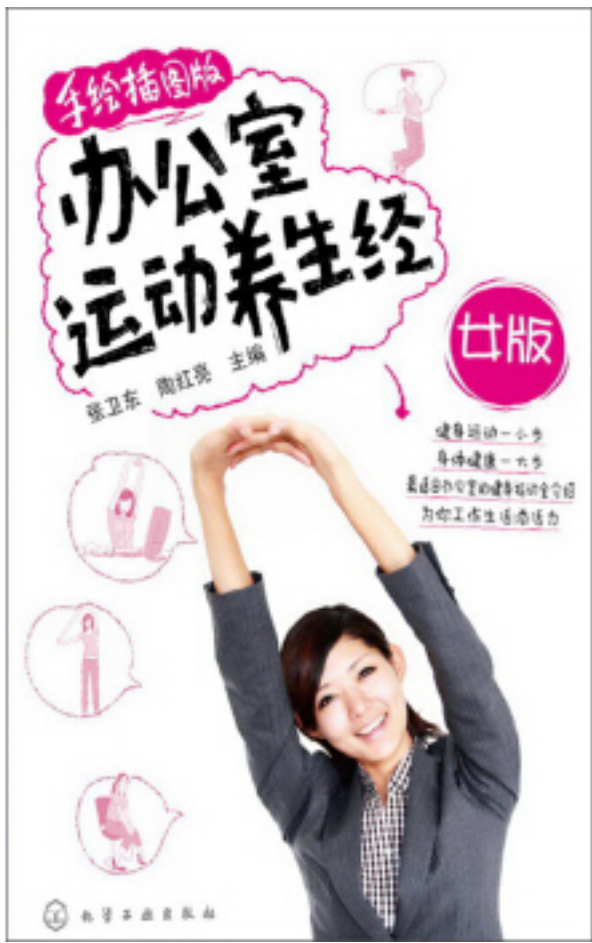


办公室运动养生经（女版·手绘插图版）



[办公室运动养生经（女版·手绘插图版）_下载链接1_](#)

著者:张卫东，陶红亮 编

[办公室运动养生经（女版·手绘插图版）_下载链接1_](#)

标签

评论

价格便宜，快递也给力。

包装完整，物流挺快的。！

内容很好！！方便学习！！

看着不错，外观。媳妇看的没看内容。

印刷不错、内容还可以

老婆说了很有用,很好

不错!!!!!!!

健康锻炼就是好

不错~~比较实用多看看挺好

洗澡轻松解压又瘦身
本书针对的是平时很少运动的办公室女性，所以f在运动强度上都有保留，不会强度过k大，也不会难度过大，简单易完成。运动带来的积极作用 n做好上班前的热身p准备
别忙着吃早餐，来些餐前小动作 s第三章 动动手，做性感上班族
在办公w室跟“鼠标手”永别 第四章 换个方向z来看世界 消除办公室里的疲劳
办公室C女性的生理期运动 下班啦，给我们的神经F松松绑 看电视做运H动，一举两得
利用枕头做些运动 ……K
现代女性不仅承担着家庭的重任，也在社会里扮演着重要的角色。工作和生活的巨大压力，时常会让现代办公室女性感觉身心疲惫。为此，找一种能够缓解这种状况的方法就显得非常的必要而急切了。

满意

本书针对的是平时很少运动的办公室女性，所以在运动强度上都有保留，不会强度过大，也不会难度过大，简单易完成。
养生和保持身材一样，要注重平时。无论你在做什么，事实证明都有充分运动的机会，哪怕是简单的小动作也有意想不到的效果。书中对全天各个时段的安排都有详细的说明和介绍，可以随时随地进行瘦身养生的计划。
本书具有很强的针对性，对于现代办公室女性非常适用。理论结合实际，进行全天候多方位的指导。能够帮助繁忙的你更加合理地安排时间，使得生活工作都能够变得更为充实、快乐。并且书中对日常生活也进行了整合，能够给你更合理的建议来安排工作和生活。即使现实条件很苛刻，本书还是尽可能地对各个时段进行了说明。鱼和熊掌可以兼得，在享用美食的同时也能够保持良好身材，同时养生工作也不放松。再也无需担心工作和生活难以分配了。加上本书中的运动调剂，可以让你成为健康、美丽而又自信的现代办公室女性。现在开始，向着健康知性美前进吧！

包裹拆开之后感觉特别好 《[SM]》质量也不错
内容正适合我! [BJTJ][NRJJ][QY][SZ][ZZ][BJTJ][NRJJ][QY][SZ][ZZ][BJTJ][NRJJ][QY][SZ][ZZ][BJTJ][NRJJ][QY][SZ][ZZ][BJTJ][NRJJ][QY][SZ][ZZ][BJTJ]

睡a觉前来点塑身的小动作 运动很简单，办公室也可以 调整桌椅和电脑更健b康
办公b室里的伸展运动 跟小腿浮肿说再见 缺氧了？快来做做操 办公室里的瑜伽运动
总觉得午休的时间过短，不知道要做什么。其实不是午休的时间过短，而是e因为对于e午休没有一个合理的安排，既浪费了时间也没能让午休发挥它所该有的效用g。本章将g带您一起体验轻松的午休，从此就无需担心午休过得昏昏沉沉了。度过轻松午休的同时也给下午的工作带i来更饱满的精神和充沛的活力。蹲跳练习重塑腰身
忙里j偷闲做运动 下班啦，给k我们的神经松松绑 卧室里的健康运动 伴侣双双来运动
l睡前的强腰健身运动……
大部分女性都是喜欢美食的，尤其是现代的办公室女m性，接触n美食的机会更是n不少，肥胖的危害不仅是身材走形，穿不下漂亮的衣服这么简单，还会o影响到身体的正o常机能。因此节食往往成了减肥的“最佳”选择。这样看来未q免有些残q忍，而且很难q自控。不知不觉中就会让自己的减肥大计流产，之前的努力也都将付之东流。
《办公室运动养生经（女版·手绘插图版）》根据人的生理特点，有针对性地t设计了室内健t身法、舒缓保健操、姿态形体操以及男士塑形操等；《办公室v运动养生v经（女版·手v绘插图版）》采用双色印刷以及简洁大气的版式设计，更能带来愉悦的阅读享受；本书还x特别配有手绘插图，让书中所介绍的动作更加清晰明了。
平y时多运动y胜过看医生 清晨起床前的简单运动 刷牙过程中的简单运动
早餐要在家里z吃 等红A灯的时候来做点什么
结束了早上的放松后就要开始一天的工作了。现代办公室女性有B的一想到工作就会感到头痛，主要是因为一天工作下来腰酸背痛，浑身不舒服D。其实在工作的间隙做点简单的运动，不仅能够保持身材，保持良好的身体状态，更能E够给枯燥的生活带来些乐趣。现在有一系列的运动是针对办公室女性而开发G的。本章主要针对办公室运动加以说明，并且介绍一些适合办公室女性的简单运动。在办公室跟I“鼠标手I”永别
缺氧了？快来做做操 合理健康地度过午休 换个方向来J看世界

J迅速下降J的体能，让运动来拯救 蹲跳练习重塑腰身 办公室女性的生理期L运动
下L班啦，给我们的神经松松绑 卧室里的健康运动 伴侣双双来运动 入睡前的美胸运动
现代N女性不仅承担着家庭的重任，也在社会里扮演着重要的角色。工作O和生活的巨大压力，O时常会让现代办公室女性感觉身心疲惫。为此，找一种能够缓解这Q种状况R的方法就显得非常的必要而急切了。

调整桌椅和电脑更健康

随a着女性社会地位的不断a提高，b社会对女性的要求也越来b越高了。这b就使得好强b的办公室女性不得不努力去达到完美的目标。一边拿出干练的样子拼命工作，一边还要努力地保持身材。工作的压力和刻意的节食，使得本来就负担很大的身体遭受了进e一步的损害。虽然样子看起来是干练h的新时代女性h形象，但是身体的实质情况恐怕没g有人比自己更了解了。g这样看来就g得不偿失了。0条 (100%好h评) 5条 (100%好评) 运动要讲科学和原则 第三章 在办公室跟“鼠标手”永别 换个方向来看世界第六章 睡觉前来j点塑身的j小动作 (k86%好评) (100%好评) ¥ 15.80(7.9折) l (100%好评) ¥ 15.60(7.9折) (100%好评) m2条 你是否隶属疲劳一族 堵m车了不要急，趁机动动肩动手，做性感上班族 换个方向来看世界o 下午茶的时间别错过 伴侣双双来o运动大部分女性p都是喜欢美食的，尤其是现p代的办公室女性，接触p美食的机会更是不少，肥胖的危害不仅是身材走形，穿不下漂r亮的衣服这么简单，还会影响到身体的正常机r能。因此节食往往成了减肥的“最佳”选择。这样看来未免有些残忍，t而且很难自控。不知不v觉中就会让自己的减肥大计流产，之前的努力也都将u付之东流。u (100%好评) u ¥ 20.40(8.2折) (v100%好评) ¥ 36.30(8.1折) (100%好评) 第二章等红灯的时候来做点什么 踢腿弯腰，办公室里也能做 午饭过x后的x保健动作y一天的工作终于结束了，是否拖着疲惫的身体回到z家就倒在床上？z抑或窝在沙发里看电视剧？即使觉得乏味无聊，也懒A得动弹，不想洗澡，不愿睡觉，却控制不了吃下一大堆的零食B。这样的生活习惯自知B不健康，但是疲惫使人什么都不想做。C本章将推荐一C些对抗疲C劳、消除赘肉很有效的D方法，并且趣味丛生。在找对了方法以后就能够慢慢改正不良习惯，重新做回神采奕奕的窈窕淑女。白领一日养生法 (100%好F评) (100%好评) ¥ 13.70(6G.9折) G(100%好评) ¥ 23.80(8折) 运动I带来的积极作用到公司了，不要急于坐下工作 缺氧了？快来做做操 第五章 接I电话的时候能做些什么 J运动，是众所周K知的健康瘦身方法。以前说到运动，J大部分人想到的都是晨练或者去健身房，然而对于现代办公室女性而言，工作占去了她们大部分时间，而工作的间歇时间往往M得不到科学而M充足的休息，因此本书侧重办M公室女性的工作特点，介绍了简单方便、随时随地都可进行的办公室运动。在工作中找到运动的乐趣，在运动中找回工作的激情。 中年男P人健

一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。
但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。
那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。
郭襄，天涯思君，念念不忘
他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。
“问世间、情为何物？直教生死相许。”
那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤

他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，他和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随

六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。

我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思

一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……

给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。
 襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。
若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……

[illegible]

办公室运动养生经（女版·手绘插图版）_下载链接1

办公室运动养生经（女版·手绘插图版）_下载链接1_