

你会走路吗？

主讲人：张景明 教授

更新微信：1561277539

环境：有花草、树木的自然环境中

项目：散步、八段锦、易筋经、太极拳等

时间：40分钟以上，1小时之内

- 1.每天至少走一次路、两次最好
- 3.每次最少30分钟，一个小时最好
- 5.一周至少锻炼5天
- 7.七天最好 有氧运动

因人而异：根据年龄、身体状态选择不同的锻炼项目和运动量