Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Total body : management

Scott W Donkin

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=4151&lokasi=lokal

---

Abstrak

Tubuh anda adalah mesin yang sangat rumit dan anda lah yang mengendalikannya. Buku total body management akan memandu anda menuju performa puncak secara fisik dan mental dengan memperkenalkan penggunaan serta penanganan tubuh yang praktis dan benar.
Dr. Scott W Donkin dan Dr. Gerard Meyer menulis buku ini secara dinamis dan dengan banyak sistematis dalam buku ini akan membantu anda agar benar-benar mengalami perasaan asyik saat duduk, berjalan, bernapas, mengemudi, dan kegiatan lainnya. Peningkatan konsentrasi, antisipasi, dan relaksasi akan anda peroleh ketika membuat sistem fisik menyatu dengan pikiran, Anda akan mengalami kenyamaan, kepuasan, dan pencapaian yang jauh lebih tinggi.
Lakukan sekarang dan mulailah hidup dengan sehat dan aman. Minimalkan keausan tubuh anda serta capailah usia yang panjang dan memuaskan.