

<<5公里的快活与智慧>>

图书基本信息

书名：<<5公里的快活与智慧>>

13位ISBN编号：9787300117294

10位ISBN编号：7300117295

出版时间：2010-6

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）瑞迪 等著，浦溶 译

页数：268

译者：浦溶

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>

## <<5公里的快活与智慧>>

### 内容概要

15年研究首发。

开创“运动不仅能健身，还能健脑”的革命性观点。

实用、易操作、据说服力又深具鼓舞性，阅读了本书，每天你会成为运动的实践家。

本书在国外亚马逊心理类书榜长距榜首。

本书可供心理学爱好者、提倡运动主义的运动爱好者。

<<5公里的快活与智慧>>

作者简介

## <<5公里的快活与智慧>>

### 书籍目录

第1章 一堂变革的体育课

第2章 越动越多的脑细胞

第3章 减压法则:用运动反击甜食

第4章 抗焦虑症:不要让担心过了头

第5章 抑郁了怎么办?

运动+百忧解

第6章 分心不是你的错

第7章 成瘾,其实并不过瘾

第8章 激素:潜伏在女性身体的魔法

第9章 就算老了,也要优雅变老

第10章 从头到脚的养生之道

译者后记

<<5公里的快活与智慧>>

章节摘录

## <<5公里的快活与智慧>>

### 媒体关注与评论

企业在招聘中往往会偏好擅长运动的学生。

喜欢运动的人，跟人相处的能力往往比较强；擅长体育的人，体质、耐力好，能承受更多压力。

——某知名500强企业行政总监医生总是警告我们要运动，我们也总会随口答应，可是真要行动却很难。

读了这本书我的观念发生了改变，因为我找到了一辈子远离疾病，快乐生活的良方。

——网友运动是件很神奇的事情，当我心情沮丧的时候，只要运动起来，我就会顿时神清气爽。

我想我已经离不开运动了。

——热心读者这本书让我知道了运动不仅可以健身，更可以健脑。

运动是健脑的最佳药丸。

——健身教练

<<5公里的快活与智慧>>

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>