

<<最有效的健美训练与营养膳食>>

图书基本信息

书名：<<最有效的健美训练与营养膳食>>

13位ISBN编号：9787507717990

10位ISBN编号：7507717992

出版时间：2004-01

出版时间：学苑出版社

作者：何劲鹏

页数：232

字数：224000

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>

## <<最有效的健美训练与营养膳食>>

### 内容概要

美，来自健康，健康来自体育运动和科学营养膳食，健康和健美要讲究科学、讲究效益，要有针对性，为此，我们编写了《最有效的健美训练与营养膳食》一书。

上篇为形体健美的内涵、标准和训练方法：主要从美学、社会心理学、人体测量学角度来审视形体美的内涵及重要意义；从现代人体美学、运动训练学、运动医学、身体锻炼理论来介绍形体健美方法及运动处方；下篇为健美训练饮食与食谱：概述生命与营养、合理的营养结构与理想的膳食模式；介绍调整膳食促健康、减肥营养膳食平衡等内容、步骤和方法。

《最有效的健美训练与营养膳食》一书以简便实用为原则，尽量把一些当前国内外先进、科学的健身方法、饮食膳食方式介绍给读者，为增进人们健康、塑造优美的形体服务，让人们充分体会美与健康，充分体味人生，体味美的感受。

## <<最有效的健美训练与营养膳食>>

### 书籍目录

上篇 形体健美训练速成一、为你的形体号脉 (一) 形体美与现代人 (二) 形体美与健康 (三) 形体美与气质 (四) 形体美与性格 二、实条皮尺, 量一下你的形体 (一) 形体美的外型标准 (二) 形体美与人体比例 (三) 不同形体与美体方法的选择 (四) 饮食与形体美 (五) 减肥、运动与形体美 (六) 东方女性形体健美五要素及注意事项 (七) 形体健美的误区 三、骄傲、优美就在你脚下 (一) 丰胸、塑胸、健脾方法指南 (二) 腰腹部健美方法 (三) 匀称双腿健美方法 (四) 圆滑上翘臀部健美方法 (五) 优美对称的双肩健美方法 (六) 柔顺、舒展的手臂健美方法 (七) 挺拔背部健美方法指南 (八) 端庄的颈部位美方法指南 四、我让你依靠 (一) 男性健美训练三要素 (二) 发达的胸肌健美方法指南 (三) 有力平坦的腰腹部健美方法指南 (四) 粗壮有力的上肢健美方法指南 (五) 下肢健美的方法 (六) V字型的背部健美方法指南 五、为你的形体健美开个运动处方 (一) 职业女性形体健美处方 (二) 女性家庭哑铃健美处方 (三) 三种体型女性健美处方 (四) 优美姿态的运动处方 (五) 男性初级健美处方 (六) 男性家庭健美处方 (七) 中年女性形体健美处方 (八) 中年男性形体健美处方 下篇 健美训练营养膳食 生命与营养 合理的营养结合与理想的膳食模式 调整膳食促健康 减肥专栏 健美增肌专栏后记

<<最有效的健美训练与营养膳食>>

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>