

<<相伴风韵>>

图书基本信息

书名：<<相伴风韵>>

13位ISBN编号：9787534536717

10位ISBN编号：7534536715

出版时间：2002-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：赫夫勒

页数：88

译者：张晓虹

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>

<<相伴风韵>>

内容概要

永葆青春不是梦！

每个人都会变老——这一点谁也无法改变，但我们自己能决定衰老的速度。

最新研究结果表明，有氧运动能延缓衰老。

书中健美塑形专家用运动、放松、伸展和呼吸练习编成了一套适合您的健美操，教您如何通过练习来保持血流畅通，保证细胞的养分供给，使您的体形完美，皮肤精致，结缔组织紧绷。

海可·赫夫勒是通过德国国家认证的健美操教练，在德国Bad DuerrheLm的Waldeck医院工作多年，积累了丰富的经验。

她还是专门指导背部锻炼、呼吸、脸部和骨盆健美专家，著有多本关于怀孕、呼吸、脸部和骨盆健美操的图书。

<<相伴风韵>>

作者简介

作者：(德)赫夫勒 译者：张晓虹

<<相伴风韵>>

书籍目录

永葆青春之梦 阻止衰老 为什么健美操能保持年轻 抗衰老健美操如何发生作用 生命的组成部分 保持细胞年轻 显微镜下的细胞 细胞的专门化 细胞的再生 什么对细胞有利, 什么有害生命之谜——人为什么会衰老 基因的角色 代谢垃圾——无用的累赘 还有什么会使人体老化 紧张——一个重要的衰老因素 紧张状态下人体的变化 三个反应阶段 如何应付紧张状态阻止老化——抗衰老健美操能保持年轻 处于运动状态 抗衰老健美操的三个组成部分 锻炼脸部肌肉 促进血液循环 伸展运动解除痉挛 提高工作效率 美丽的秘方——放松练习 重新呼吸保持健康年轻——抗衰老健美操 入门指导 第一套健美操 第二套健美操 第三套健美操 第四套健美操 第五套健美操 第六套健美操 第七套健美操 第八套健美操 第九套健美操

<<相伴风韵>>

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>