

<<运动养生金处方>>

图书基本信息

书名：<<运动养生金处方>>

13位ISBN编号：9787538447248

10位ISBN编号：7538447245

出版时间：2010-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：222

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>

## <<运动养生金处方>>

### 内容概要

自古以来，运动就伴随着人类。

在我们的身体当中，其实隐藏着令人惊奇的潜在能力。

无论年龄有多大，只要能够注意调整自己的生活，适度地运动，不论多晚，都能保持好的身体状态和体力。

本书针对不同的人群，从日常生活中的方方面面讲述了进行科学运动的方法，既节省了你的宝贵时间，又可以为你节省大笔用于治疗疾病上的金钱，使你的身体更健康。

本书带给你的是科学运动锻炼的知识和健康时尚的生活。

## <<运动养生金处方>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门，企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在科普

## <<运动养生金处方>>

### 书籍目录

第一章 人人都需要运动 No.1 运动的好处看得见 No.2 将运动贯穿你的一生 No.3 缺乏运动,身心跟着受累  
第二章 不同人群的运动计划 No.1 现代女性的运动计划 No.2 男性健康专家为你制订运动计划  
No.3 白领族健身体操运动 No.4 大忙人一族——让健身房跟你回家 No.5 瘦身一族——用运动燃烧脂肪  
No.6 准妈妈一族——一个人运动两个人受益  
第三章 你需要的有氧运动计划 No.1 有氧运动大揭秘 No.2 选择适合你的有氧运动 No.3 这些运动不是有氧运动  
第四章 运动前后的准备也要纳入计划 No.1 运动前你要做的功课 No.2 在运动中提升你的健康 No.3 运动后我们该如何保健  
第五章 运动中常犯的错误 No.1 对于运动常识的一些误解 No.2 运动方法中也有误区 No.3 对运动和营养的偏见 No.4 运动减肥没有神话  
第六章 病人的运动计划 No.1 心脏病人的运动 No.2 糖尿病人的运动 No.3 高血压病人的运动 No.4 失眠患者的运动

<<运动养生金处方>>

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>