

<<纯自然长高>>

图书基本信息

书名：<<纯自然长高>>

13位ISBN编号：9787543303102

10位ISBN编号：7543303108

出版时间：2005-10

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：申健

页数：154

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>

<<纯自然长高>>

内容概要

身高发育的重要因素大体分为两个方面，既先天和后天的。所谓先天因素即是遗传，遗传是指你出生之前从父母那里接受的东西，并非努力能够改变。后面要讲的是其遗传影响与后天的因素相比，非常之小。因此，本书主要就左右身体的后天因素进行讲解。

后天因素可分为三个类型，即运动、营养和环境这三种。所以，本书将具全权说明为了增进身高，需要做哪些体育运动？如何摄取饮食？在什么样的环境中，采取什么样的生活态度更合适等问题。

<<纯自然长高>>

书籍目录

序 怎样才能使身体长高1 情绪和思考方式可左右你的身高2 决定身高的主要因素在于后天3 增加身高的组织要素一 科学的运动使你长高——川焯式体操1 使身体增高的体育活动2 川焯式长个儿体操的原理3 川焯式体操的组成4 幼儿长个儿体操要素二 特殊的营养使你长高——川焯式五大营养食品1 饮食的方式方法可左右身高2 对于长个儿有害的食品3 增进身高的川焯式五大营养食品要素三 全理的生活使你长高——川焯式生活方式1 增进身高的日常生活2 促进腿长，增进身高3 性和身高的关系4 阻碍身体长高的因素有益增长食品的食谱1 牛奶食谱姜汁炖奶芝麻奶奶汁菜花牛奶煮带子巧克力奶昔木瓜牛奶牛奶鸡蛋木瓜牛奶蒸鸡蛋牛奶香蕉布丁牛奶水果布丁2 沙丁鱼食谱沙丁鱼烙红油炒丁鱼酥炸紫苏鱼豆芽节瓜沙丁鱼汤土豆奶汁烤菜核桃煮炒丁鱼干烤沙丁鱼配菜甘薯辣白菜拌沙丁鱼3 菠菜食谱.....4 胡萝卜食谱5 橘子食谱附录：食物营养成分表

<<纯自然长高>>

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>