

<<30分钟职场养生手册>>

图书基本信息

## <<30分钟职场养生手册>>

### 内容概要

你感到压力很大吗？  
你总是在紧张状态下工作吗？  
面对生活，尤其是充满挑战的生活，你是否觉得自己无法做到从容不迫、应付自如？  
身在职场，如何才能让自己一直保持良好的状态？  
本书中介绍了许多职场养生的有效方法，如减轻压力的妙招、简单易行的气功、提升办公效率的布局调整、日常饮食的合理搭配等，帮你迅速摆脱身心疲惫的承压状态，以饱满的精神和健康的体魄应对瞬息万变的职场，创造出骄人的工作业绩。

## <<30分钟职场养生手册>>

### 作者简介

安东尼·费德里戈蒂

德国著名个性发展和自我管理培训大师。

他已经出版了很多关于压力管理方面的书，广受读者欢迎。

张卫

亚洲传统武术专家，擅长气功和太极拳；曾在柏林高等院校教授了6年武术。

他将气功的元素和职场生活结合起来，根据办公室职员、经理人和管理阶层工作方式的特点和要求打造了简单易学的白领气功，德国各大企业和知名机构的职员都从其培训课程中受益。

黑尔佳·费斯佩尔

获得资格认证的风水培训师，她的培训得到了德国风水和占卜职业协会的认可。

她本人也在跨国公司营销和广告部门的管理岗位上有着20多年的从业经验。

克里斯蒂安·齐尔克

他在香港做咨询时开始接触风水这一概念，自此对风水产生了浓厚的研究兴趣。

作为人力资源管理和经济交际学教授，他在公司领导、交流沟通和工作动力方面给高层管理者提供咨询。

乌尔里希·施特龙茨

医学博士，德国著名的健康专家和运动学家。

胡内特·施瓦茨

德国著名运动学家，他本人也是一名专业的极限运动员。

迪尔克·康纳茨

德国著名经营管理和个性发展培训师。

<<30分钟职场养生手册>>

书籍目录

第一部分 30分钟心灵SPA

〔德〕安东尼·费德里戈蒂

第一章 压力是什么

第二章 要生活，不要压力

第三章 思想自律——因为压力从大脑开始

第四章 把积极的态度作为基本姿态

第五章 避免压力，释放压力

第六章 全神贯注的力量

第二部分 30分钟白领气功

〔德〕张卫

第一章 白领气功助你轻松应对职业生活

第二章 正确的入门方式

第三章 实践部分：通过运动放松

第四章 实践部分：心理训练，宁静致远

第五章 激活你的气息

第三部分 30分钟办公室风水

〔德〕黑尔佳·费斯佩尔

〔德〕克里斯蒂安·齐尔克

第一章 确有其事还是迷信

第二章 利用个人所属的五行元素的能量

第三章 找到自己的最佳方位

第四章 拓宽自己的生活领域

第五章 利用室内的能量

第六章 优化你的办公地点

第四部分 30分钟科学健身

〔德〕乌尔里希·施特龙茨

〔德〕胡内特·施瓦茨

〔德〕迪尔克·康纳茨

第一章 达到百分之百的工作效率

第二章 跑步健身

第三章 健康饮食

第四章 获得精神健康

## &lt;&lt;30分钟职场养生手册&gt;&gt;

## 章节摘录

正确跑步科隆的体育医生罗斯特教授曾在一个公园做过一项实验——随机为50名想趁着午休时间跑步来减肥的办公室白领做血液检测。

这些人的血液检测结果显示，几乎有人在午休跑步中消耗了脂肪。

这是因为这些人没有采用正确的跑步方法。

想要借助跑步达到消耗脂肪的效果，就必须记住下面这条重要的规则：肌肉只有在氧气充分的情况下才能消耗脂肪，也就是所谓的有氧状态。

要不然肌肉就会消耗体内的碳水化合物储备，这样自然无法燃烧脂肪。

跑步的技巧在跑步时，只要能够保证血液中的乳酸水平持续低于4毫摩尔/升，你就能进入有氧状态，消耗脂肪。

而如果体内的乳酸水平高于4毫摩尔/升，你就会进入厌氧状态，这时你的身体将无法消耗脂肪。

在这样的情况下，肌肉就会缺氧，你会感到身体酸痛、呼吸急促，甚至气喘吁吁。

在罗斯特教授的实验中，部分白领的乳酸水平远远高于4毫摩尔/升。

这也就意味着，许多慢跑者尽管辛苦地跑了很久，却只是消耗了体内大量的碳水化合物，而非脂肪。

以合适的脉搏频率跑步那么，有没有一种简单的办法能让人们迅速知道自己在训练过程中究竟在消耗脂肪还是在消耗碳水化合物呢？

有的。

你可以通过脉搏的频率来判断。

只有当脉搏达到一定的频率时，身体才能燃烧脂肪。

相反，如果跑得太快，脉搏就会超过合适的频率，这样身体只能消耗碳水化合物。

为了在跑步时能够控制自己的脉搏，你需要一个脉搏表（脉搏表可以在专业的体育器材商店买到），有的脉搏表上会显示脉搏的上限和下限，如果你的脉搏超过了正常的训练范围，脉搏表就会发出警告提示。

了解个人脉搏的界限根据个人身体健康程度和每日精神状况的不同，每个人在有氧和厌氧时的脉搏范围也不尽相同。

所以后面给出的对照表仅供参考。

如果能确定血液中的乳酸值，你就能得到更精确的结果。

但你无法做到每天检测乳酸值的变化，所以你可以通过下面的小技巧来判断自己是否处于正确的训练节奏：首先，慢慢开始跑动起来。

每跑三步深吸一口气，再跑三步呼气……5分钟后，对照脉搏表检测你的脉搏频率，以表上的数值作为你下次训练时的参考。

然后尽量保持这一脉搏频率跑30分钟或者更长时间。

记住，一直保持这一脉搏频率很重要！

如果是在上坡，就放慢速度，如果是在下坡，就加快速度。

4周以后你能跑得更快，跑起步来也更为轻松，这时你就要练习每两步深吸一口气、每三步呼气一次。

每天至少跑步30分钟定期进行有氧跑步训练很重要，只有这样才能启动你体内的“高效率工作马达”。

最好每天都能留出30分钟的跑步时间。

如果你能够连续4周在每天的同一时间跑步，它就会成为一种习惯，你甚至会觉得“上瘾”，一天不跑就会浑身难受。

面带微笑跑步另外，你还可以试着面带笑容跑步。

因为笑容是一剂良药，它能激发你的身体产生更多的幸福激素。

只要你嘴角上扬，你的面部肌肉就会给大脑传递某种信息，让它继续释放内啡肽（幸福激素）。

如果你觉得一开始每天跑30分钟太多的话，也可以在开始时只跑5分钟，以后每天增加1分钟，直到跑步时间增长到30分钟为止。

<<30分钟职场养生手册>>

这样，你的身体就会慢慢适应这种耐力锻炼。

## <<30分钟职场养生手册>>

### 编辑推荐

《30分钟职场养生手册》编辑推荐：你是不是动不动为工作上的小事抓狂？

你是否力争完美，却总觉得身心疲惫？

你是否想恢复往日无穷的精力？

你是否终日久坐，体重严重超标？

你是否完全抽不出时间锻炼？

其实，你只需要30分钟。

30分钟由内至外，30分钟由自身到周遭环境！

德国专业教练团队教您30分钟抚慰心灵，30分钟锻炼身体，30分钟调节气息，30分钟营造环境气场。

一本书全方位立体化实现低压力，高气场职业新生活！

学会职场养生，无惧工作压力，彻底摆脱亚健康，高效工作不用愁！

<<30分钟职场养生手册>>

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>