

<<小运动大健康1>>

图书基本信息

书名：<<小运动大健康1>>

13位ISBN编号：9787802208186

10位ISBN编号：7802208181

出版时间：2010-12

出版时间：中国画报

作者：黄建朝

页数：205

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>

<<小运动大健康1>>

前言

随着经济的腾飞、生活水平的不断提高，许多人都在为了各种职业病及昂贵的医疗费用而愁眉不展，都在默默期许着能有一种比被动就医更好的保健康体方法，都在盼望着无需为了追求健康而大把投资，不再花钱买罪受。

为了实现您的梦想，我们已悄然来到您的身边，并带给您一位可陪伴您终生且权威的家庭保健医生。您只需花费区区几十元钱，将这本《小运动大健康》带回家，就能享有一位贴心的私人医生的专业指导。

在它的指点下，您只要能持之以恒，各种不适症状均可消失。

或许您会产生这样的质疑：“小运动真的能缓解各种不适、驱散病痛吗？”

为了将权威的资讯奉献给广大读者，我们邀请医学专家主笔，与人体骨骼学专家、各界医学研究人员仔细探讨运动与健康问题，并得出了确切结论——小运动可以强身，小运动也能治病。

另外，我们还精心设计了各个栏目，逐字逐句地进行讲解，花费大量的人力物力去拍摄精美的图片，目的就是为了让读者最直观的动作展示，将复杂的治病原理形象化、简单化、通俗化，让人一目了然。

您还在迟疑什么呢？

赶快将这位可靠的家庭医生带回家吧，它会通过专业而形象的指导让您家里的每个成员都享受到私人医生的贴心关照，让您的家庭充满健康而快乐的氛围！

您的健康也正是我们最大的快乐！

<<小运动大健康1>>

内容概要

为了实现人们的健康，我们已悄然来到您的身边，并带给您一位终生且权威的家庭保健医生。您只需花费区区几十元钱，将这本《小运动大健康》带回家，就能享有一位贴心的私人医生。在它的指导下，只要能持之以恒，各种不适症状均可消失。

<<小运动大健康1>>

作者简介

黄建朝，男，资深运动保健专家，热爱运动事业。对运动保健有着独到的见解，为了将运动保健、养生知识推广开，历经6年时间特邀运动专家为广大读者打造了《小运动大健康》一书。希望读者朋友们能从此书中找到适合你的运动方式，也期盼此书能真正成为读者朋友们的健康枕边书

<<小运动大健康1>>

书籍目录

Part01 运动康体你做好知识储备了吗？

Part02 小运动让你远离亚健康Part03 对症运动，做自己的医生

<<小运动大健康1>>

章节摘录

插图：不少人请专家为自己规划了完整的健身计划。

而一些人自恃有健身计划在手，就觉得恢复苗条身材指日可待，因而放纵了口欲，想吃什么就吃什么，结果不但减肥未成，身体又重了几斤。

专家提醒：事实表明，没有一个营养均衡、健康的日常饮食习惯，任何健身计划都很难帮你达到理想的体型塑造目的。

所以，在实施运动减肥的同时，还要注意安排好一日三餐，将饮食与运动有机地结合起来，减肥效果才更加明显哟！

在睡眠不足的前提下运动由于工作节奏比较快，许多人有熬夜的习惯，经常处于睡眠不足的状态，但为了避免肥胖，会利用一部分时间进行运动，希望以此保持或恢复苗条身段。

专家提醒：据研究显示，如果连续好几天都处于睡眠不足的状态，人的体力、耐力、注意力都会减退。

此外，剥夺睡眠也可能影响机体的反应力及降低新陈代谢功能，导致脂肪无法正常燃烧。

即便每天坚持运动，瘦身效果也会受影响。

所以，最好保证每晚睡足7~8小时。

强迫自己练习不喜欢的运动项目有些人为了达到健身目的，甘愿将自己不喜欢的运动项目安排在健身计划里，结果，没坚持多长时间，就放弃了整个健身计划。

专家提醒：进行一项自己不喜欢的运动，是最不应该出现的错误。

它会促使你很快放弃运动。

因为，在进行自己不喜欢的运动时，不会产生兴奋感，你会觉得无聊、没有意义，这就加快了你的放弃速度。

因此，建议人们在拟定健身计划时，一定要包含自己喜欢的，或者觉得有趣的，或者至少不讨厌的运动项目。

对于新手来说，运动计划最好能由个人喜好的运动项目组成，这样比较容易坚持下去。

饿着肚子做运动有些人为了达到减肥目的，一边节食一边坚持运动，希望这种双管齐下的方法能让自己尽快恢复苗条身材。

结果，体重虽然降下来了，但健康却亮起了红灯。

<<小运动大健康1>>

编辑推荐

《小运动大健康1》：每天翻阅30分钟，学会二个小动作，坚持下去，健康离你不远哦！
为你提供一整套省钱方便的小运动，让你离亚健康越来越远；让我们行动起来，一起加入《小运动大健康》里来，为我们的身体加加油吧！

<<小运动大健康1>>

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>