

<<增高矫型宝典>>

图书基本信息

书名：<<增高矫型宝典>>

13位ISBN编号：9787807055655

10位ISBN编号：7807055650

出版时间：2007-9

出版时间：大连音像出版社

作者：梁朵

页数：119

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>

<<增高矫型宝典>>

内容概要

《看，我长高了!》“身高并非完全由遗传因素决定，要长得高大必须肌肉、骨骼、结缔组织、神经组织等全身均衡发育。配合现代医学和生理学的原理，并在生活中运用科学的方法，长高的梦想才可以达成。”——美国哈佛医学院艾略特·安特曼博士 “不是所有的运动都能增高，长骨骨端的软骨生长腺必须增长，才能长高。这条生长腺是软骨，长期背负重物或做剧烈运动、强力扭转身体、反复跳跃动作等，都会抑制长高。”——美国国际运动专家协会(KFPA)总裁吉米·贝尔博士 “人体如同一部复杂的精密机械，要维护健康和发育成长，必须靠各种营养素。骨骼除了充分的钙质外，还需配合蛋白质各种维生素、酵素，才能促使这些养分发挥功效。”——国际著名营养学家，美国康奈尔大学柯林·坎贝尔教授 “瑜伽增高法是唯一调节人体内分泌平衡的静态有氧运动，刺激各种生长需要的荷尔蒙。瑜伽中的一些姿势，利用人体自身的力量来精确作用干骨端软骨，使其增厚。”——英国皇家骨科医院布瑞奇教授 “人的潜意识可以激发出无比的能量和威力，迈克尔·乔丹就是凭借着无比的信心和心灵的暗示，长高了20厘米，成为NBA篮球巨人。” ——NBA公牛队前主教练菲尔·杰克逊

<<增高矫型宝典>>

书籍目录

Part 1 影响身高的因素1.好心情——长高催化剂2.80%后天努力>20%先天遗传——我的未来不是梦3.营养 + 运动 + 环境——长高三要素4.35岁之前不要放弃5.解码骨骼、肌肉与身高的心理秘密Part 2 运动增高法1.不是所有的运动都增高2.力学增高法——力学增高体操A.计划运动时间表B.汤马斯博士的正确标准姿势C.体操原理D.简易体操E.增高何操组合F.力学增高体操G.瑜伽、普拉提斯增高法Part 3 饮食增高法1.了解自己的状态2.增高营养素3.危害身高发育的食品4.科学用餐四要点5.帮助孩子步步高升的精致助长美食A.增高药材集中营B.精致助长美食Part 4 冥想增高法1.静座A.安坐B.正坐C.椅坐2.闭眼A.双眼静静闭上B.闭上眼睛，凝视中心的自己3.调息与数息4.无念无想Part 5 增高生活1.增高恶习依次数2.脚部增长以增高3.性成熟VS身高4.增高Q & A

<<增高矫型宝典>>

编辑推荐

《看，我长高了!》国际权威机构，医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成人也应积极尝试。

医学专家临床验证：国际权威机构、医学专家推荐的科学增高方法，儿童、青少年必学，成人也应积极尝试。

力学增高体操、瑜伽增高法、普拉提增高操、饮食增高法、冥想增高法。

80%后天努力 > 20%先天遗传，比父辈高20cm不是梦！

简单易学，自然健康，增高、健体、矫型三重功效：力学增高体操：运动医学科研成果、刺激脊椎骨生长、拉伸腿骨、美化体型；瑜伽/普拉提斯增高法：拉开已闭合的“骨垢板”，刺激长骨再次发育，改善睡眠，刺激脑垂体分泌生长激素；饮食增高法：东方人体质专属长高药膳，营养专家推荐助长食谱；冥想增高法：促使脑电波进入α波状态，促进生长激素分泌，激发长高潜能！

精美的图书加上2张DVD的同步教学，内容简单易学，自然健康，达到增高、健体、矫型的三重功效。

主要介绍了力学增高体操，瑜伽、普拉提斯增高法，饮食增高法和冥想增高法，做好营养、运动、环境三个要素，从而达到增高的效果。

“现代医学研究证明，只要人的骺软骨线不闭合，谁都有继续长高的可能。

但长高是异常复杂的生理过程，想长高只有靠自己的努力，营养+运动才是目前唯一科学的方法。

”——美国运动医学学会主席罗伯特·寓德曼

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>