第一图书网, tushu007.com

<<品质生活>>

图书基本信息

书名：<<品质生活>>

13位ISBN编号：9787506479738

10位ISBN编号：7506479737

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：中国纺织出版社

页数：120

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着年龄的增长，身材开始慢慢变形、皮肤出现皱纹，身体常常觉得疲劳，事实上都是代谢力下降惹的祸。
人们在摄取食物后，代谢力的提升可以使人体内的消化、吸收、分解、合成、排泄等作用增强，改善体内各脏器的功能。
学习本书，了解代谢力原理，吃对食物、做对运动，保持健康活力。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

许云卿

宏恩医院营养师室主任 学历.私立辅仁大学食品营养研究所营养组.中国医药学院营养学系 经历.台北市立联合医院营养师.台北市立中医医院营养师.宏恩医院营养师室主任（现任）

雷明诚

伊士邦专业资深有氧教练 专业证照.国际康体专业学院（IHFI）私人教练.国际运动有氧体适能联盟（FISAF）体适能指导员.美国有氧体适能协会（AFAA）重训教练.折叠自行车（X-Bike）越野飞轮指导员.KEISER m3飞轮教练证.莱美杠铃（Les mills body pump）教练.莱美身体平衡（Les mills body balance）教练.莱美有氧小球操橡皮绳操（Les mills body vive）教练.运动伤害复健按摩。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part 1　变老、变胖，都是代谢力 下降惹的祸
30岁开始，体力、肌肤、身材大不如从前
代谢力变差，会有哪些症状
“代谢力”是把营养素转化成为能量的小帮手
与胖瘦有关的3种代谢能量
代谢力变差—身材的杀手
“这里酸、那里疼”是让代谢变慢的杀手
肌肉是人体的第二颗心脏
好的睡眠质量及习惯帮助提升代谢力
学会正确呼吸也能提高代谢力
Part 2　提高代谢力的饮食法则
低GI食物是胖子的救星
为了健康，摄取低GI饮食吧
认清带着美味面具的高GI食物
高GI＋低GI，平衡饮食吃出代谢力
常见食物分类及GI值一览表
Q1最想知道的“代谢力提升”关键大解答
Q2三餐该如何选择才能有效提升代谢力
Q3控制热量也可以提升代谢力吗
Q4多喝水可以促进代谢力吗
Q5酸性和碱性体质与代谢力有关系吗
Q6易胖或是代谢力差的人一定不能吃甜点吗
Part 3 代谢力＋运动—燃烧脂肪 才是瘦身的王道
代谢力大作战—有氧运动和无氧运动同时进行
从今以后，这样运动吧
想减掉肥肚，别再猛摇呼拉圈了
吃不胖、不变老—做“代谢力UP健康操”
Part 4 不发胖的秘密—代谢力健康操
Chapter 1　拉筋伸展运动：迅速消除疲劳及酸痛
POSE 1颈部伸展—伸展僵硬的颈椎
POSE 2扩展胸大肌—伸展胸大肌及肩膀前三角肌
POSE 3手臂后侧伸展—活络僵硬肩膀，放松手臂后侧紧绷的肌肉
POSE 4手臂前侧伸展—伸展手臂前侧及肩膀的肌肉
POSE 5侧肩伸展—放松及拉伸肩背的肌肉
POSE 6上背伸展—按摩少动的背部及锻炼斜方肌
POSE 7大腿后侧伸展—拉长双腿线条，预防静脉曲张
POSE 8转体伸展—伸展大腿及臀部外侧肌肉
Chapter 2　有氧燃脂运动：加速体内代谢
POSE 1上下踏板—简单锻炼呼吸，迅速消耗热量
POSE 2体侧弯—训练肢体柔韧度，增加心肺功能
POSE 3后踩弓箭步—加快心跳，快速燃烧脂肪
POSE 4前臂棒式—肩胛骨及上背部的肌肉训练
POSE 5腹部蜷曲—训练腹部、手脚协调度
POSE 6蜥蜴式—全身性训练，提升腹部肌耐力
POSE 7下背伸展—消除腰部赘肉，保护腰椎

POSE 8手肘碰膝盖—扭转上半身，锻炼腹部肌肉
POSE 9反复侧踢—训练平衡感，增加臀部肌耐力
Chapter 3　强化肌肉加压运动：代谢酸强化肌肉
POSE 1大腿蹲举—加压大腿及臀部肌肉
POSE 2跪姿伏地挺身1—刺激胸部肌肉，强化肩膀肌耐力
POSE 3跪姿伏地挺身2—消除手臂后侧赘肉及蝴蝶袖
POSE 4双手交扣上举—消除副乳，将胸部集中托高
POSE 5肩膀侧举—消除肩膀两侧的赘肉
POSE 6肩膀前举—强化肩膀前侧肌肉，预防五十肩
POSE 7肩上推—消除脊背及肩膀酸痛
POSE 8船式—全身性训练腹部和下背的肌耐力
POSE 9侧腹蜷曲—训练侧腹部肌耐力
Chapter 4　体态塑形运动：塑造年轻体态
POSE 1站姿后举—消除掰掰蝴蝶袖
POSE 2手臂弯举—增强手臂肌耐力
POSE 3坐举上半身—强化手臂后侧的线条
POSE 4上腹蜷曲—锻炼及紧实腹直肌
POSE 5侧腹弯举—强化侧腹部肌肉
POSE 6下腹抬膝—消除腹部多余脂肪
POSE 7反向蜷曲—锻炼腹肌同时按摩背部
POSE 8仰卧抬腿—按摩腹部内脏
POSE 9俯卧抬腿—预防臀部下垂
POSE 10站姿侧抬腿—预防臀部外扩
POSE 11桥式—同时锻炼臀部及腹部肌肉
POSE 12仰卧小腿伸展—放松双腿后侧肌肉
POSE 13脚踝绕环—灵活踝关节，按摩小腿肌肉
POSE 14俯卧弯腿—塑造双腿线条
POSE 15剪刀脚—消除大腿内侧赘肉
POSE 16坐姿伸腿—强化大腿肌耐力
POSE 17坐姿体侧弯—活动侧腹部、阔背肌紧绷的肌肉，伸展脊椎
POSE 18臀大肌伸展—消除臀部酸痛，放松臀大肌

章节摘录

版权页：插图：翻阅杂志时，看到模特展示窈窕匀称的身材，是不是心里也很羡慕呢？
反观自己，一身软软的肉，穿起衣服就少了点儿线条，显示不出衣服特色。
这到底是为什么呢？
关键就在于肌肉！
想要拥有优美的身体曲线，就一定要拥有充足的肌肉量。
前文曾提到“肌肉是人体内消耗能量的最大器官”，当肌肉量足够时，基础代谢率就会提升，自然就不容易胖了！
但是到底要怎么做才能增加肌肉量呢？
其实很简单，只要照着以下的方法，就能轻松达到目标。
有氧及无氧运动同时进行对于想减肥的人来说，有氧及无氧运动是要同时进行的。
因为一开始的目标是减轻体重，所以要靠有氧运动来提高代谢力，加速脂肪燃烧，等达到一定的目标后，就要开始锻炼肌肉，这时就要以无氧运动为主了。
因为无氧运动对于强化肌肉的功能较好，只要持续并规律地进行，就能增加肌肉量，如伏地挺身、仰卧起坐等，都是对代谢非常有帮助的静态无氧运动。
总而言之，视自己的身体状况结合有氧及无氧运动，只要坚持每天进行30分钟，一段时间下来，绝对会有意想不到的效果。
对于忙碌的现代人来说，这种运动最适合不过了。
其实迷人的魔鬼曲线并不难练出！

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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