

<<走进健康>>

图书基本信息

书名：<<走进健康>>

13位ISBN编号：9787508716305

10位ISBN编号：7508716302

出版时间：2007-5

出版时间：中国社会出版社

作者：赵之心，牛敬莹 编著

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>

<<走进健康>>

内容概要

书中主要强调健步走对人身体的益处。

在新的世纪、新的年代、医学如此进步，药物保健品业如此发达，世界卫生组织并没有号召大家去打针、吃药，而是号召人们：你的“运动”是你的风貌、你的生活、你的幸福。让我们沿着人类生命的轨迹，为了健康而运动吧！

当我们“步行”起来时，才能体验到“动”给我们带来健康上的奇迹！

<<走进健康>>

书籍目录

第一章 “步行”会让我们得到什么 第一节 给个理由, 让我们走起来吧 第二节 关于“走”的新说
第二章 “步行”帮我们遏制健康“杀手” 第一节 关于“体制衰退”造成健康问题的综述
第二节 从体制上看我们健康中的问题 第三节 如何关注体制
第三章 加入到“步行”运动中来
第一节 人需要锻炼什么 第二节 关注心脏锻炼 第三节 锻炼我们的“肺” 第四节 关注“肌肉”保护
第五节 锻炼“骨头” 第六节 关注“腿健” = “人健” 第七节 锻炼“颈肩”
第八节 锻炼“腰腹” 第九节 锻炼“平衡系统”的走
第四章 “步行”锻炼必须有方得法 第一节 用步行锻炼来改善我们的健康 第二节 科学的行走锻炼
第五章 营养“合理”是关键 第一节 关注营养 第二节 饮食与防病治病 第三节 饮食与锻炼
第六章 行为与身心健康 第一节 关注心理健康 第二节 体育健身是一种心理减压的手段 第三节 行为养心法

<<走进健康>>

编辑推荐

书中主要强调健步走对人身体的益处。

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>