第一图书网, tushu007.com

<<君特，内心的懒猪狗>>

图书基本信息

书名：<<君特，内心的懒猪狗>>

13位ISBN编号：9787546368603

10位ISBN编号：754636860X

出版时间：2011-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：（德）弗雷德里希，（德）布克特　著，（德）沃茨　绘，高文星　译

页数：208

译者：高文星

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

<<君特，内心的懒猪狗>>

内容概要

本书是德国励志类超级畅销书“ 君特，内心的懒猪狗 ”系列之一。
作者富有创意，以一种新奇、巧妙的方式，将人们内心世界里消极、负面的天性，甩卡通形象君特——长着猪嘴狗身的懒猪狗，形象地“ 代言 ”’。

本书以君特为主人公，以100幅漫画对应100篇连续的小文章，就如何通过良好的运动习惯以保持身体健康，为我们提供了一系列既轻松简单又健康时尚的运动方法，不仅能够帮助我们养成良好的运动习惯，还能够帮助我们提高身体素质，保持良好、健康的身心状态，享受健康愉悦的生活。

书中的语言轻松活泼，幽默风趣；内容丰富细致，深入浅出，鞭辟人里，直指人心。

作者简介

史蒂芬·弗雷德里希：医学博士、畅销书作家、自我激励专家、著名演说家，“君特”形象缔造者，擅长管理学、心理学和激励学。
他创办的“空中工厂”与“懒猪狗”两大教学网站，在德国极为成功。

章节摘录

版权页：插图：氧气由肺部吸入，心脏负责把氧气通过动脉血液循环系统送到身体的各个部位，然后细胞会将氧气和糖分结合，形成水、二氧化碳和ATP，从而使肌肉能够收缩和舒张。
二氧化碳会由静脉传送回心脏和肺，然后与肺气泡进行气体交换，吸收氧气并排出二氧化碳。
这就是血液循环系统。
“在紧张或者静止状态下，肌肉做了过多的运动时，会发生什么呢？
”很简单，你需要更多的能量，也就是更多的ATP和氧气。
因此，当你紧张时，你必须不停地呼吸，心脏也会跳动得更快。
由于能量需求的上升，肺也会吸入并容纳更多的氧气，这样心脏才能更好地利用血液循环将氧气传送到肌肉中。
当你的脉搏加快，每分钟的心跳数也会增加。
也就是说，只有提高血液循环的能力，你的肌肉才会得到更多的氧气和ATP。
君特接着说道：“如果我们经常锻炼，就会慢慢增强心脏房室的厚度，增加心脏泵血量，从而为我们的肌肉提供更多的氧气和ATP。
”确实如此，就像运动员的心脏一样。
其实，这只需要在静止状态下心跳不要像以前那样快，也就是降低平静心率。

媒体关注与评论

<<君特，内心的懒猪狗>>

编辑推荐

《君特,内心的懒猪狗:运动,以保持健康》德国热销75万的超级畅销书。
君特，一只可爱的懒猪狗，驻在每一个人的内心世界里，象征人们消极、负面的天性——懒散、迟疑、马虎、敷衍、草率、漫不经心……掌握了驯服懒猪狗的诀窍，你就能活出积极健康的人生。

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