

<<瘦人健美>>

图书基本信息

书名：<<瘦人健美>>

13位ISBN编号：9787810510844

10位ISBN编号：7810510843

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：田振华

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>

<<瘦人健美>>

书籍目录

目录

一、怎样才算消瘦

- (一) 什么是消瘦
- (二) 消瘦有哪些类型
- (三) 消瘦有哪些危害
- (四) 如何科学地判断消瘦

二、瘦人健美的最佳方法 健美运动与合理膳食相结合

三、瘦人健美的最佳动作

- (一) 使瘦人脸部丰满红润, 光洁细嫩的最佳动作
- (二) 使瘦人颈部柔滑顺直, 坚韧挺拔的最佳动作
- (三) 使瘦人肩部宽阔圆滑, 曲线优美的最佳动作
- (四) 使瘦人胸脯饱满结实, 宽厚强健; 乳房丰满挺拔, 高耸不垂的最佳动作
- (五) 使瘦人背部宽厚强劲, 丰实滑腻的最佳动作
- (六) 使瘦人臂部结实有力, 顺滑光润的最佳动作
- (七) 使瘦人腹部平坦坚实, 轮廓清晰的最佳动作
- (八) 使瘦人腰部轻盈苗条, 柔劲兼具的最佳动作
- (九) 使瘦人臀部浑圆丰腴, 紧绷上翘的最佳动作
- (十) 使瘦人腿部匀称修长, 线条优美的最佳动作
- (十一) 说明与提示

四、瘦人健美的最佳运动处方

- (一) 男子健美运动处方
- (二) 女子健美运动处方
- (三) 说明与提示

五、瘦人健美的最佳食谱

- (一) 瘦人健美中餐食谱
- (二) 瘦人健美西餐食谱
- (三) 瘦人健美药膳方
- (四) 说明与提示

六、瘦人健美咨询48题

- (一) 为什么要改变“瘦比胖好”的观念?
- (二) 瘦人自己怎样设计和选择健美动作?
- (三) 瘦人自己怎样制定健美运动处方?
- (四) 瘦人怎样掌握自我医务监督的方法?
- (五) 瘦人怎样建立家庭健身房?
- (六) 瘦人怎样预防使用家庭健身器械时受损伤?
- (七) 瘦人“豆芽菜”体型对身体健康有影响吗?
- (八) 体弱或有病的瘦人能否参加健美运动?

<<瘦人健美术>>

- (九) 瘦人参加健美运动多长时间才能见效？
- (十) 为什么游泳会使瘦人变得丰腴健美？
- (十一) 瘦弱的人参加健美运动是否会变得更瘦弱？
- (十二) 为什么有些瘦人的肌肉丰腴健美的效果差？
- (十三) 气功能使瘦人丰腴健美起来吗？
- (十四) 瘦人参加激烈的运动能减轻体重吗？
- (十五) 跳健美操会使瘦人的体重减轻吗？
- (十六) 各种营养素对瘦人有哪些功效？
- (十七) 瘦人如何进补？
- (十八) 为什么说脾健肾强是瘦人丰腴健美之本？
- (十九) 瘦人服用人参蜂王浆有疗效吗？
- (二十) 发育迟缓的消瘦儿童怎样进补？
- (二十一) 瘦人怎样选购市售补品？
- (二十二) 孩子为什么吃得好却长不壮？
- (二十三) 你知道有些瘦人饭量大的原因吗？
- (二十四) 瘦人怎样提高食物的消化吸收率？
- (二十五) 瘦人什么时间喝牛奶效果最好？
- (二十六) 瘦人怎样吃鸡蛋更科学？
- (二十七) 为什么晚餐吃饱喝足能使瘦人丰腴健美？
- (二十八) 夏天为什么人的体重容易减轻？
- (二十九) 瘦人食欲不振是由哪些原因造成的？
- (三十) 锌能提高瘦人的食欲吗？
- (三十一) 夏天怎样增进瘦人的食欲？
- (三十二) 为什么咸、甜混食能提高瘦人的食欲？

<<瘦人健美术>>

- (三十三) 瘦人有哪些丰腴健美的理想食物精品？
- (三十四) 瘦人增重长壮的饮食怎样因“瘦”而异？
- (三十五) 瘦人光吃不长肉是什么原因？
- (三十六) 瘦人为了增重长壮多吃糖和肥肉好吗？
- (三十七) 瘦人为什么不能用激素追求丰腴健美？
- (三十八) 你知道相扑力士是怎样增重长壮的吗？
- (三十九) 瘦人多睡觉能增重长壮吗？
- (四十) 为什么说冬天是瘦人增重长壮的黄金季节？
- (四十一) 冷水浴带走身上大量的热量是否会使人消瘦？
- (四十二) 瘦人增重长壮有哪“四忌”？
- (四十三) 为什么说胃病是瘦人丰腴健美的大敌？
- (四十四) 为什么说瘦人没有患病的“本钱”？
- (四十五) 为什么“老来瘦”不能盲目乐观？
- (四十六) 为什么饮酒过度会使身体消瘦？
- (四十七) 怎样预防身体消瘦？
- (四十八) 瘦人知道这些“金玉良言”吗？

<<瘦人健美术>>

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>