

<<走路讓你變美麗-姿勢對了, 健康>>

图书基本信息

书名：<<走路讓你變美麗-姿勢對了, 健康窈窕跟著來>>

13位ISBN编号：9789866472657

10位ISBN编号：9866472655

出版时间：2009

出版公司：商周文化事業股份有限公司

作者：黑田惠美子

页数：160

译者：陳嫻若

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>

<<走路讓你變美麗-姿勢對了, 健康>>

內容概要

姿勢對了，走路不僅能讓你健康，還會變美麗！

你容易腰痠背痛？

你會肩頸僵硬？

你的臀部外擴？

你覺得壓力沉重、容易疲倦？

你有外反拇趾？

你知道這些症狀都只需要改變姿勢就能消除嗎？

沒錯，一些令人困擾的健康小問題，其根源很可能就在「姿勢」上！

現在，就請站起來，利用每天一定會做的「走路」，加上調整姿勢，輕鬆健身變窈窕！

你每天都在走路，但是你走路的姿勢正確嗎？

這個問題看起來有點奇怪，實際上，身體的很多小問題或是不適感，其實都是因為走路姿勢錯誤所造成。

本書作者根據臨床經驗，將一般人的錯誤走路

<<走路讓你變美麗-姿勢對了, 健康>>

作者簡介

黑田惠美子

1963年生，東海大學體育系畢業。

健康運動指導員，心理諮詢師。

npo本健康太極拳協會教師資格。

她主要以東京高輪醫學診所為中心，在各企業、自治體、文化中心等地，致力於推廣以預防生活習慣病和高齡者照護為目的的運動，和對身體有益的體操動作。

她的「走路教室」也十分受歡迎，經常指導大家重視疼痛和不適感的消除。

傳遞運動之樂，親切的指導方法很受好評，常在女性雜誌、健康雜誌、報紙發表文章，也上電視、演講，全方位地發揮所長。

著作有《提升體力食譜排行榜》（作者之一，法研）、《醫療步行法》（健康新聞社）、《走到一百歲》（riyon社）等。

<<走路讓你變美麗-姿勢對了, 健康>>

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>