

<<办公室运动养生经>>

图书基本信息

书名：<<办公室运动养生经>>

13位ISBN编号：9787122160485

10位ISBN编号：7122160483

出版时间：2013-5

出版时间：张卫东、陶红亮 化学工业出版社 (2013-05出版)

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>

<<办公室运动养生经>>

前言

现代女性不仅承担着家庭的重任，也在社会里扮演着重要的角色。工作和生活的巨大压力，时常会让现代办公室女性感觉身心疲惫。为此，找一种能够缓解这种状况的方法就显得非常的必要而急切了。

随着女性社会地位的不断提高，社会对女性的要求也越来越高了。

这就使得好强的办公室女性不得不努力去达到完美的目标。

一边拿出干练的样子拼命工作，一边还要努力地保持身材。

工作的压力和刻意的节食，使得本来就负担很大的身体遭受了进一步的损害。

虽然样子看起来是干练的新时代女性形象，但是身体的实质情况恐怕没有人比自己更了解了。

这样看来就得不偿失了。

大部分女性都是喜欢美食的，尤其是现代的办公室女性，接触美食的机会更是不少，肥胖的危害不仅是身材走形，穿不下漂亮的衣服这么简单，还会影响到身体的正常机能。

因此节食往往成了减肥的“最佳”选择。

这样看来未免有些残忍，而且很难自控。

不知不觉中就会让自己的减肥大计流产，之前的努力也都将付之东流。

运动，是众所周知的健康瘦身方法。

以前说到运动，大部分人想到的都是晨练或者去健身房，然而对于现代办公室女性而言，工作占去了她们大部分时间，而工作的间歇时间往往得不到科学而充足的休息，因此本书侧重办公室女性的工作特点，介绍了简单方便、随时随地都可进行的办公室运动。

在工作中找到运动的乐趣，在运动中找到工作的激情。

随着时代的改变，养生也成为现代办公室女性关注的重点。

说到养生很多办公室女性很快会想到各式保健品、食补食谱等。

而对于办公室女性时间紧、任务重的工作现状而言，养生食补操作上有很大困难。

事实上，运动对于养生来说也有不错的功效。

并且无需特定的条件，不用当作负担，很容易做到。

运动不仅能够保健，同时还能够治疗一些疾病，不同的运动也能够针对性的发挥不同的作用。

在保持了良好身材的同时也保证了身体的健康，可谓一箭双雕。

本书针对的是平时很少运动的办公室女性，所以在运动强度上都有保留，不会强度过大，也不会难度过大，简单易完成。

养生和保持身材一样，要注重平时。

无论你在做什么，事实证明都有充分运动的机会，哪怕是简单的小动作也有意想不到的效果。

书中对全天各个时段的安排都有详细的说明和介绍，可以随时随地进行瘦身养生的计划。

本书具有很强的针对性，对于现代办公室女性非常适用。

理论结合实际，进行全天候多方位的指导。

能够帮助繁忙的你更加合理地安排时间，使得生活工作都能够变得更为充实、快乐。

并且书中对日常生活也进行了整合，能够给你更合理的建议来安排工作和生活。

即使现实条件很苛刻，本书还是尽可能地各个时段进行了说明。

鱼和熊掌可以兼得，在享用美食的同时也能够保持良好身材，同时养生工作也不放松。

再也无需担心工作和生活难以分配了。

加上本书中的运动调剂，可以让你成为健康、美丽而又自信的现代办公室女性。

现在开始，向着健康知性美前进吧！

编者 2012年11月

<<办公室运动养生经>>

内容概要

<<办公室运动养生经>>

书籍目录

第一章 运动带来的健康之美 你是否隶属疲劳一族 消除疲劳刻不容缓 运动带来的积极作用 总感觉要得病的“未病状态” 平时多运动胜过看医生 运动要讲科学和原则 运动很简单，办公室也可以 第二章 做好上班前的热身准备 清晨起床前的简单运动 早晨可以做个自我诊断 早晨起床告别僵硬 刷牙过程中的简单运动 当下流行的“毛巾操” 早餐要在家里吃 别忙着吃早餐，来些餐前小动作 堵车了不要急，趁机动动肩 等红灯的时候来做点什么 到公司了，不要急于坐下工作 办公室一族的重要坐姿 调整桌椅和电脑更健康 第三章 在工作中享受运动带来的激情 运动塑造优美身形 坐着的时间别放过 办公室里的伸展运动 动动手，做性感上班族 简单运动打造健康小蛮腰 跟小腿浮肿说再见 传真影印的时间做点什么简单的动作，打造健康双肩 在办公室跟“鼠标手”永别 利用在洗手间里的时间 踢腿弯腰，办公室里也能做 缺氧了？ 快来做做操 在办公室活动筋骨疏通脉络 办公室里的瑜伽运动 第四章 把握午休时间带给你充沛活力 合理健康地度过午休 办公楼里的免费跑步机 午休的时候走出办公室 换个方向来看世界 午饭过后的保健动作 第五章 迅速下降的体能，让运动来拯救 消除办公室里的疲劳 办公室女性的工间减肥操 健身操办公桌前也能做 蹲跳练习重塑腰身 办公室塑造纤细美腿 试试左撇子，好处多多 办公室女性的生理期运动 下午茶的时间别错过 接电话的时候能做什么 忙里偷闲做运动 简单运动留住年轻肌肤 第六章 下班啦，给我们的神经松松绑 下班路上的健康运动 卧室里的健康运动 回家以后减减压彻底的放松 看电视做运动，一举两得 伴侣双双来运动 跳舞，颇具美感的健身法 利用枕头做些运动 睡前的强腰健身运动 洗澡轻松解压又瘦身 睡觉前来点塑身的小动作 入睡前的美胸运动 入睡前的自我足疗按摩

<<办公室运动养生经>>

章节摘录

版权页：插图：很多办公室女性为了保持身材常常选择不吃早餐，实际上这是非常不科学的。不吃早餐中午时饥饿感倍增，就会吃下很多食物，而消耗不完的能量就转而形成脂肪赘肉堆积。忽略早餐很容易使身体变成虚胖的体质。

不吃早餐容易导致营养缺失。

营养缺失时身体只能自动消耗身体里的蛋白质，时间久了，蛋白质缺乏就会使皮肤缺失水分弹性，加快皮肤的衰老而出现皱纹。

7~9点是胃部活动的时期，不吃早餐会影响胃酸的分泌，从而削弱消化功能，时间久了很容易患上胆结石、胃炎等消化系统的疾病。

还容易使人精神萎靡。

不吃早餐很容易直接造成营养不良、贫血等问题。

间接地致使身体的抵抗力下降，容易引发不同程度的慢性疾病。

不吃早餐还容易引起低血糖，很容易出现疲倦、困乏等症状，会严重地影响到工作和生活。

经常不吃早餐或在外吃早餐不仅会加速皮肤的衰老还容易引起色斑。

不吃早餐除了引起消化系统的炎症、结石外，还很容易引起消化系统的溃疡症状，如胃溃疡和十二指肠溃疡。

随便对付的早餐所需的营养以及水分都不够充足，这样会使得血液的黏稠度升高，很容易引起心梗。

<<办公室运动养生经>>

编辑推荐

<<办公室运动养生经>>

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>