

<<行走革命530>>

图书基本信息

书名：<<行走革命530>>

13位ISBN编号：9787200054996

10位ISBN编号：7200054992

出版时间：2004-07

出版时间：北京出版社

作者：盛基洪

页数：182

字数：85000

译者：权五奎,王金铎

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>

<<行走革命530>>

内容概要

本书出版后迅即畅销韩国，半年之内重印10余次，掀起了一场行走革命的热潮。

马上从座位上起来，迈出第一步的瞬间，从头到脚，你将体验到意想不到的变化！

本书正是通过介绍关于行走的各类信息和开展行动运动的正确方法，来帮助那些开始关注行走运动和已经开始行走运动的人们。

这本书并不是简单地强调行走的重要性，而是通过介绍其科学根据，明确说明应该开展行走运动的理由。

具体地讲，本书不仅通过介绍各国关于行走的实验结果来帮助人们摆脱行走不是运动的偏见，还更深入地告诉人们关于行走的各种新知识。

另外，本书没有停止于理论上的一般讲述，而是把科学的行走方法告诉了大家，使读者能够很快运用到实际生活中而发挥作用。

本书这样的内容构成，应该归功于作者对行走运动长达长达17年的研究实践。

书籍目录

推荐辞 走路使你健康推荐辞 行走是长寿的捷径推荐辞 行走革命530的奇迹序言 行走革命，健康革命Chapter 1 像马萨伊人一样走 世界上最擅长行走的人——马萨伊人 要像马萨伊人一样行走 马萨伊人的词典里没有“成人病” 从现在开始重视行走吧Chapter 2 我行走，因为我是现代人 行走正掀起热潮 废弃的家园容易生杂草 想要长寿，请行走 世界上正在掀起一场行走革命 行走是最好的“补药” 行走是最好的有氧运动 不要比较行走和跑步 行走给身心带来喜悦和变化Chapter 3 科学地行走 坚持每周行走5天，每天30分 强力的行走是健康行走 行走的准备 行走时的必需的用品 行走中的补水 错误的行走 怎样护理过劳的脚Chapter 4 减肥行走 肥胖是病 体重增加的原因 减肥热潮长盛不衰 行走为什么有利于减肥 减肥行走4要素 12周行走减肥成功记 行走减肥成功记 防止减肥成功后的反弹Chapter 5 以100倍的喜爱去行走专家荐语与读者感言

<<行走革命530>>

媒体关注与评论

现在，哈韩的人日益增多，因为韩国电影幽默温馨；韩国电视剧细腻严谨；韩国服饰多样新奇这一次，强力推荐韩国人所著的《行走革命530》一书，因为同为亚洲人，我们在体能，心态上都很接近，他们推荐的运动方式，中国人自然可以好好借鉴。

本书出版后迅即畅销韩国，半年之内重印10余次，掀起了一场行走运动的热潮。

行走的妙处超出你的想像。

行走，是对人体最没有伤害、最物美价廉的优质运动。

——《好主妇》

编辑推荐

《行走革命530》出版后迅速即畅销韩国，半年之内重印10余次，掀起了一场行走革命的热潮。

行走的妙处，超出你的想像。

行走，是对人体最没有伤害的运动。

“运动，什么时候开始都不晚”。

——英国医学杂志《柳叶刀》 “行走是人类最好的补药” ——希波克拉底 美国前总统罗斯福
，仅通过行走就治好了哮喘； 艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈； 肯尼迪是个“行走狂”
一周要走80公里。

马上从座位上起来，迈出第一步的瞬间，从头到脚，你将体验到意想不到的变化！

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>